UNIVERSITATEA
DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
VICTOR BABEȘ | TIMIȘOARA

AL 5-LEA LOCATAR:
SARS-CoV-2 și EU-CELĂLALT.
Jurnalul primului an de maturitate

Vol. II



Manuela Narcisa Popescu: *Aici, pentru tine!*

HIPPOCRATE

Editura „Victor Babeș”
Timișoara, 2021

AL 5-LEA LOCATAR:
SARS-CoV-2 și EU-CELĂLALT.
Jurnalul primului an de maturitate

Vol. II

Editor coordonator: Gabriela-Mariana Luca

Co-editor: Diana Boc-Sînmărghițan
Coperta și ilustrațiile: Manuela Narcisa Popescu

Centrul de Cercetare de Lingvistică Aplicată și Studii Culturale Comparate

Centre for Applied Linguistics and Cultural Comparative Studies
C-CLASC

Editura „Victor Babeş”
Piaţa Eftimie Murgu nr. 2, cam. 316, 300041 Timişoara
Tel./ Fax 0256 495 210
e-mail: *evb@umft.ro*
www.umft.ro/editura

Director general: Prof. univ. emerit dr. Dan V. Poenaru

Referent ştiinţific: Prof. univ. dr. Maria Puiu

Colecţia: HIPPOCRATE

Indicativ CNCSIS: 324

© 2021 Toate drepturile asupra acestei ediţii sunt rezervate.
Reproducerea parţială sau integrală a textului, pe orice suport, fără acordul scris al autorilor este interzisă şi se va sancţiona conform legilor în vigoare.

ISBN general: 978-606-786-227-0
ISBN Vol. II: 978-606-786-229-4

„*În zilele noastre, perioada actuală ne obligă la dificile încercări, riscând să ajungem protagoniștii unei crize sociale, așadar umane, demni de a face parte din firul narativ al unui roman."* Andreea Alexandra-Iacob

„*Mă tot gândeam că exist de aproape o cincime de secol pe această planetă și nu am trăit niciun eveniment istoric cu adevărat important, din care să fi făcut și eu parte, dar istoria nu doarme."* Vlad Micloșoni

„Consider că participarea la acest proiect editorial are un rol benefic în reflectarea multitudinii trăirilor resimțite în această perioadă de cumpănă în care cu toții ne-am aflat. Cred că poate fi considerat ca o formă de terapie a spiritului, iar acesta este unul dintre motivele pentru care am ales să scriu despre SARS-CoV-2." Bianca-Maria Murgilă

„*Cu siguranță, treptele evoluției mele nu s-au terminat aici. Mai am foarte multe de urcat, deoarece sunt doar la începutul dezvoltării mele. Viața, de multe ori, poate să pară a fi un drum ramificat în mai multe străzi și în fața căruia ne punem întrebarea: Eu pe care stradă o iau?"* Morena-Alexandra Ioana Malița

„Viața este ca un labirint în care la fiecare pas te poți lovi de obstacole dacă nu o iei pe calea cea bună. După ce am parcurs acest drum labirintic, o să ajungem, într-un final, la centru unde o să ne găsim pe noi înșine, răsplata pe care fiecare din noi o merită." Daria Cristiana Marin

„*Acesta a fost momentul în care cei mai mulți dintre noi ne-am trezit față în față cu noi înșine și nu ne-am recunoscut. Ne-am pus întrebări, ne-am negat, ne-am iubit, ne-am respins… ne-am căutat din nou, plini de speranță."* Ionela Elena Marinescu

„Carantina a rupt filmul paradoxului umblător. Carantina m-a făcut furios, fericit, deznădăjduit, am fost ca un bilet pentru caruselul de la Disneyland."
Raul-Călin Gros

„*Înainte de Covid-19 a fost Tonitza… în timpul pandemiei, Baba"*
Mălina-Magdalena Mărtoiu

„Vreau să-mi amintesc exact perioada când a început să se schimbe totul."
Diana Laura Pașca

Și așa mai departe...



Manuela Narcisa Popescu: *Nu te opri niciodată, într-o zi vei fi speranța cuiva, eroul cuiva!*

Ionela-Larisa Geantă: *În pielea ta, în pielea mea...*

Medic pentru toți. Este un crez și o dorință personală de a contribui la eliminarea divergențelor rasiale cu tot ceea ce voi putea eu.

Rasismul este *o boală* veche a speciei noastre. Avem mărturii în acest sens încă din antichitate. Însă, pe măsură ce societatea a evoluat, așteptările asupra înlăturării acestuia au crescut și ele. Cu ce rezultate?

Chiar dacă toți aparținem aceleași specii, încă de timpuriu, homo sapiens a decis că oamenii de culoare ar fi o rasă inferioară, menită să slujească rasa albă, numită și superioară, idee cu care a ajuns până în zilele noastre.

„Tot aici se găsește părerea că, în majoritate, oamenii de știință consideră că există trei rase umane principale: rasa europeană (caucaziană), rasa mongoloidă și rasa australo-negroidă, cu două ramuri, cea negroidă, existentă în cea mai mare parte a Africii și cea australoidă, care se află în restul teritoriului (Australia, Noua Guinee și Micronezia). Datorită acestui concept social de *rasă*, care se bazează pe aspecte culturale, genetice, anatomice, etnice, geografice, lingvistice, în întreaga lume situația s-a schimbat, dar nu s-a rezolvat.

Spre exemplu, până la Războiul Civil American (1861-1864), în Statele Unite ale Americii, proprietățile agricole ale americanilor erau lucrate de către sclavii de origine africană. În acea perioadă sclavii se moșteneau de la o generație la alta și erau siliți să muncească până la epuizare și, mai presus de toate, erau abuzați fizic și sexual. După încheierea acestei perioade istorice, la aproape opt decenii distanță, un alt eveniment a umbrit omenirea, Al Doilea Război Mondial. Scopul acestui eveniment istoric era de a promova rasa pură germană, rasa ariană, și de a elimina celelalte rase, pe care ei le considerau inferioare, în special, pe poporul evreu.

Deși după această confruntare istorică sfâșietoare, lumea întreagă se aștepta ca diferențele rasiale să-și piardă consistența, din păcate, memoria socială a rămas activă și pe secvența ei negativă. Dovada: evenimentele petrecute în Statele Unite ale Americii în acest an pandemic în care un afro-american a fost ucis de către un polițist de culoare albă. Din păcate, acesta nu este un caz singular. Chiar dacă în urma întâmplării citate au existat numeroase proteste în marile orașe ale lumii, nu se poate garanta că astfel de nedreptăți nu vor mai avea loc în viitorul apropiat.

Diferențele dintre și între oameni nu se fac numai pe baza culorii pielii, ci și pe baza religiei, a limbii vorbite, a istoriei poporului și a aspectelor geografice.

În anul 2020, atât Franța, cât și Austria și Marea Britanie au fost unele dintre cele mai afectate țări în urma conflictelor religioase.

Cum e posibil să vorbim despre *răzbunare religioasă* în secolul XXI?

Franța *luminilor* de altădată a devenit Franța *Charlie Hebdo*. Iată cu ce consecințe devastatoare!

Chiar și în România noastră diferențele rasiale se resimt cu ușurință. Sunt oameni care reacționează într-un mod cu totul eronat atunci când întâlnesc persoane care nu ne cunosc limba sau care au o culoare diferită a pielii. Mulți români ezită integrarea persoanelor de altă rasă în grupul lor social.

Immanuel Kant atrage atenția asupra aspectului, cum că: „Negrii şi albii nu reprezintă specii umane diferite, căci provin cu certitudine din aceeaşi sursă, dar formează rase diferite, pentru că fiecare s-a dezvoltat în zone diferite, iar încrucişarea lor a dus la naşterea hibrizilor (mulatrii). În aceeaşi ordine de idei, oamenii blonzi şi cei bruni nu reprezintă rase diferite ale albilor, pentru că un om blond şi o femeie brună pot da naştere unui copil perfect blond”. (1)

Diferențele rasiale nu își au locul într-o societate civilizată, avansată, iar relațiile dintre persoane de diferite rase nu ar trebui judecate, deoarece toți suntem reprezentații aceleași specii și, mai presus de toate, conform *Declarației drepturilor omului și ale cetățeanului*, „oamenii se nasc liberi și egali în drepturi”. (2)

Aș vrea să mă maturizez și să profesez într-o societate în care rolul fiecărui om din această lume, indiferent de culoare, religie, fizionomie, aspecte genetice, culturale, lingvistice sau locul său de proveniență să fie acceptat și respectat.

Referințe bibliografice:

Immanuel Kant, 1775, *Eseu asupra diferitelor rase*, consultat în 09.12.20, ora 21, http://www.citatepedia.ro/index.php?id=304732

Rase umane, https://ro.wikipedia.org/wiki/Rase_umane, consultat în 8.12.2020, ora 14:50

Declarația drepturilor omului și ale cetățeanului, https://ro.wikipedia.org/wiki/Declara%C8%9Bia_drepturilor_omului_%C8%99i_ale_cet%C4%83%C8%9Beanului, consultat în 8.12.2020, ora 13:15

Andreea Elena Maioga: *Corpul, o caracteristică a mișcării luminii./Medicul, un jongleur cu lumina*

Încă din cele mai vechi timpuri, a fost implementată ideea conform căreia omul este creat „după chipul și asemănarea lui Dumnezeu". Astfel, este deductibil faptul că forma și simbolistica părților componente ale corpului provin din religie, din natura vie și nedefinită a Universului, fapt care mi-a stârnit interesul pentru abordarea temei propusă analizei. Cel care a teoretizat și aplicat cele mai bune proporții în materia plăsmuirii corpului uman a fost pictorul și sculptorul Michelangelo. Acesta a înfățișat corporalitatea într-o manieră realistă, barbară și profund primordială. Prin urmare, pentru înțelegerea profunzimii corpului unui individ, este necesară atât o lectură hermeneutică, cât și una vizuală.

Înțelegerea mecanismului de funcționare a corpului uman este, după părerea mea, foarte importantă pentru întreaga populație, însă, în special, pentru un viitor medic, întrucât acesta este singurul care *jonglează* cu ființa umană. De asemenea, tot medicul este cel care *repară* stricăciunile provocate de timp, de boală și de *Rău*, ajutând individul să pătrundă într-un univers nou. Aprofundarea cunoștințelor anatomice este o inovație permanentă în sine (deși multora le poate părea bizar, în ideea că anatomia este neschimbată) care a dus la dezvoltarea societății și a omului, el fiind în stare să se oglindească în proporții impecabile.

Conform *Dicționarului de simboluri*, capul simbolizează, în genere, avântul principiului activ. El include puterea de a conduce, de a rândui, de a lămuri. Față de trup, care este o manifestare a materiei, el simbolizează totodată spiritul manifestat (*Op. cit*: 154). Capul poate fi ușor asemuit cu simbolul soarelui, al sferei, deci o înfățișare a perfecțiunii. De aceea, Platon induce ideea conform căreia capul este corespondentul universului în formă corporală. În domeniul medical, capul ocrotește favoarea făcută de Creator ființei umane, creierul. Omul este singurul înzestrat cu o capacitate maximă de gândire. Pe cupola Capelei Sixtine din Vatican, Michelangelo a înfățișat *Crearea lui Adam*, creionând Demiurgul sub forma unui mare creier și inducând principiul inteligenței umane supreme, al aruncării omului în univers, asemenea păsării de foc.

Simbolistica gâtului, cel ce susține monitorizarea părților componente ale corpului, face trimitere la simbolul podului, adică la trecerea dintr-o lume în cealaltă. Astfel, *această trecere înseamnă și trecerea de la Pământ la Cer, de la starea omenească la cele supraomenești, de la contingență la nemurire* (*Op. cit*.: 754).

Membrul superior este o întruchipare a forței, a puterii, a protecției. *El este și instrumentul dreptății ducând la îndeplinirea pedepselor celor osândiți.* (*Op. cit*.: 158). Prin intermediul său, omul primește de la divinitate imboldul forțelor cosmice. Din punct de vedere medical și corporal, omul este proiectat în manieră perfectă, respectându-se principiul simetriei, al oului cosmic, al androginului. Astfel, ființa lipsită de capacitatea deplină a membrelor superioare se poate considera o creatura pasivă, aflată în imposibilitatea desfășurării depline a funcțiilor organismului.

Membrul inferior este expresia legăturii sociale, fiind un organ al mersului: *El îngăduie legătura, el îngăduie apropierea, înlesnește contactele, suprimă distanțele, având așadar o însemnătate de ordin social. Prin extensie, membrul inferior este, pentru dogoni, un simbol al statorniciei, o expresie a noțiunii de putere, de întâietate, de regalitate* (*Op.cit*.: 754). De asemenea, omul își lasă urma pe cărările din viața sa, fie bune sau rele, iar piciorul poartă calitatea drumului, bun sau rău, pe care a călcat. Acest fapt conferă explicație riturilor spălării picioarelor, care sunt rituri de purificare. În linii mari, membrele inferioare sunt cele care conferă continuitate celorlalte componente ale corpului, degajând armonie spirituală și materială, fiindcă poziția verticală este un reflex al tăriei sufletești.

În esență, forma și simbolistica părților componente ale corpului uman reprezintă caracteristici ale mișcării lumii, simboluri ale schimbării și întoarcerii materialelor în primordial. Creatorul a zămislit omul pentru a da sens macrocosmosului și pentru a crea multiple microcosmosuri, adică plăsmuiri ale sale în cadrul *Genezei*. Prin urmare, omul, cu tot ceea ce ține de el, reprezintă o sinteză a lumii, el e centrul lumii simbolurilor. Omul este spirit și trup, idee și forță a Universului.

Iar unii oameni își fac din profesia medicală un destin menit să iasă în întâmpinarea altor oameni.

Referințe bibliografice:

Gheerbrant, Alain, Chevalier Jean, 2009, format digital, pp: 154 156, 158, 754
Dictionnaire des symboles. Mythes, reves, costumes, gestes, forms, figures, couleurs, nombres

Corina Marina Iovan: *Într-o zi sistemul medical va cunoște normalitatea*

Situația din spitale, cu medici care lucrează la capacitate maximă, m-a făcut să înțeleg că sistemul medical are nevoie de oameni serioși, perseverenți, responsabili, pasionați de ceea ce fac și dispuși să-și pună viața în pericol pentru salvarea altor vieți. Îl amintesc aici, ca model de inspirație profesională, pe medicul din Piatra Neamț, Cătălin Denciu, care a intrat în secția de anestezie și terapie intensivă pentru a evacua oamenii din încăperea în flăcări, pe 14 noiembrie 2020. El însuși infectat cu SARS-CoV-2 în aprilie, vindecat și donator de plasmă pentru a veni și mai mult în sprijinul bolnavilor pe care îi îngrijea, a îmbrăcat peste halatul alb și mantia eroului salvator în toamna aceluiași an. Curajul și crezul său i-au adus deja un supranume. El este, pentru noi toți, la 42 de ani, *Medicul Salvator*.

Medicii implicați în viața pacienților sunt un model pentru mine și o speranță că, într-o zi, perfecțiunea din sistemul medical va deveni o normalitate.
În altă ordine de idei, consider că pandemia a pus amprentă pe gândurile noastre și pe felul în care analizăm lucrurile, fiind mult mai precauți. Unul dintre subiectele de actualitate face referire la vaccinare. Părerile sunt împărțite, unii oameni având reticențe în privința eficienței lui, iar alții considerând că acesta poate fi salvarea noastră. Cred că motivul tuturor temerilor noastre este, același din toate timpurile, necunoașterea. Despre acest virus nu se cunosc foarte multe detalii, iar faptul că modul în care reacționează organismul uman diferă este încă un motiv pentru neliniște și panică.

Mama este cadru medical. Mediul în care lucrează este unul periculos, deoarece se află zilnic în jurul celor infectați cu Covid-19. Prin urmare, mama a simțit nevoia de a se testa frecvent pentru a nu pune în pericol viața membrilor familiei noastre. Cu siguranță, în ziua de azi suntem mult mai stresați. Printre noi se află un inamic invizibil, dar, poate tocmai de aceea, și extrem de periculos.

Cred, cu tărie, că ne vom găsi calea echilibrată care să ne permită normalitate, fie și într-o definiție îmbunătățită.

Cosmina Isac: *Nu suntem singura generație care a întâmpinat situații limită, dar suntem acea generație care a avut șansa de a primi timp pentru autocunoaștere într-o situație limită*

Motto: „Adolescenții generației mele, luați de valurile vieții, au uitat cu desăvârșire de iluziile viitorului, până când realitatea i-a învățat că viitorul nu era așa cum îl visau și au descoperit nostalgia.” (Gabriel Garcia Marquez)

Una dintre cele mai controversate perioade din viața unei persoane este adolescența. Puntea de legătură ce face trecerea de la copilărie la maturitate, etapa adolescenței lansează tinerilor o serie de provocări, atât sociale, fizice, dar mai cu seamă, psihice, ulterior toți acești factori contribuind la clădirea viitorului adult.

Tema aleasă pentru eseul meu este adolescența în perioada pandemiei de COVID-19. Este o perioadă cu care ne-am confruntat cu toții într-o oarecare măsură, dar care nu a ridicat probleme numai la nivel mondial, ci și la nivelul psihologic și social al adolescentului aflat în plină formare. Aș putea spune că această situație nu a avut numai efecte negative, cum poate sunt prezentate în presă, ci și pozitive care s-au răsfrânt îndeosebi asupra noastră, a tinerilor. Deși în istorie nu suntem singura generație care a întâmpinat anumite situații limită, cred că suntem acea generație care a profitat din plin de timpul oferit pentru a se dezvolta pe sine, pentru a reflecta mai mult la propriile vise, dar și pentru a înțelege că suntem efemeri și că nu toate planurile pe care ni le facem se pot îndeplini exact așa cum ne-am imaginat.

Noi, adolescenții, în încercarea noastră de a excela cât mai mult posibil, poate din dorința de dezvoltare sau chiar pentru a ne arăta nouă că suntem capabili să ne depășim toate limitele, ne pierdem încet pe noi înșine, și devenim captivi într-o viață mecanizată și plină de probleme. Am sesizat această tendință și în ceea ce mă privește pe mine, ba chiar înaintea lunii martie începusem să renunț pe zi ce trece la timpul dedicat mie, preferând să-mi îndrept toată atenția asupra proiectelor în care eram implicată.

Deși am crezut că distanțarea fizică/socială și faptul că am fost obligați să ne auto-izolăm „vor fi un capăt de lume”, tehnologia a reușit, din nou, să ne aducă împreună într-un mod virtual, ușurându-ne comunicarea. Astfel, pe toată durata izolării am reușit să mă *focusez* pe examenele ce vor urma, pe dezvoltarea mea, găsindu-mi după atâtea luni de zile motivația de a termina de citit grămada de cărți uitată în dulap. Am avut realmente impresia că parcă timpul stătea în loc, dându-mi răgaz să îmi șlefuiesc caracterul, iar astfel am profitat de timp și am lucrat la mine

din dorința de perfecționare, creionându-mi și întărindu-mi o bună parte din principiile cu care, în curând, voi păși în viața de adult.

Acum, în prag de *Sărbători*, dar tot în același peisaj dominat de un inamic invizibil, am petrecut foarte mult timp prețios cu familia mea și pot spune că este cea mai importantă și semnificativă „investiție": în amintirile care vor rămâne mereu vii în memoria fiecăruia. Îmi amintesc cu drag de momentele din copilărie, când bunica îmi povestea cum resimțea ea aceasta perioadă din an, tot într-un fundal diferit: într-un alt regim politic ce impunea și el anumite „restricții". Apreciam mereu fericirea care radia pe chipul ei după atâția ani și faptul că fără goana obsesivă după cadouri, fără vacanțe în diferite locuri și fără petreceri de Crăciun, reușea să se bucure la o intensitate maximă de amintirea momentelor petrecute în sânul familiei, la gura sobei. Pot să afirm cu tărie că, deși înaintea pandemiei îmi imaginam altfel viitorul, sunt recunoscătoare că, în aceasta frumoasă etapă a vieții, am reușit să descopăr lucrurile cu adevărat importante, să trăiesc fiecare clipă, pentru că niciodată nu pot ști ce îmi rezervă viitorul, dar fără să mă desprind de visele mele și să nu mă depărtez de valorile bine înrădăcinate cu care am plecat pe acest drum al vieții.

Andreea Godeanu: *Pandemie și gastronomie*

Carantina i-a făcut pe mulți să petreacă mai mult timp decât înainte preparându-și hrana, devenind mai interesați de ceea ce consumă și mai deschiși experimentelor gastronomice și, implicit, culturale. Covrigul cumpărat pe stradă și înfulecat în mare grabă, pentru o vreme, a devenit amintire.

Într-un discurs ținut de Clauder Fischler pentru *TEDxParisUniversités*, acesta prezintă felul în care mâncarea aduce oamenii împreună la masă, stabilind în același timp și o ierarhie a participanților în funcție de poziția pe care o ocupă și de forma mesei. Cercetătorul aduce în discuție și felul în care, în ziua de azi, obiceiurile alimentare ne pot separa, fiecare adoptând diete individuale în funcție de preferințe, dar și de structura anatomo-fiziologică personală. De exemplu, la o masă festivă, un participant poate fi vegan, unul poate avea intoleranță la lactoză sau gluten, altul poate avea diverse alergii. Despre folosirea alimentelor pentru ierarhizarea societății în diferite clase se vorbește și în cartea *Procesul Civilizării* a lui Norbert Elias care explică și cum manierele au apărut ca semn distinctiv al păturilor sociale în diferite perioade istorice.

Cercetătoarea Rocio del Aguilla explică importanța culturală a felului în care mâncăm prin două experimente. Primul a fost de a-i pune pe câțiva oameni care trăiau pe străzi să mănânce din farfurie, cu tacâm complet, cerându-le să noteze impresia lor din timpul experimentului într-un jurnal. Acești oameni au notat că mâncatul astfel i-a făcut să se simtă mult mai umani, mai demni. Al doilea experiment a adunat un grup de oameni similari primului cărora li s-a oferit o cină în stil gourmet. Experimentul le-a schimbat acestora percepția despre ei înșiși, dar și felul în care erau văzuți de ceilalți.

Toate ființele vii necesită mâncare pentru a supraviețui, însă omul este singura specie care atribuie acestui proces biologic o semnificație profund socială. Fiecare fel de mâncare consumat implică valori practice, culturale, sociale.

Antropologii au început să scrie despre alimentație odată cu apariția structuralismului, prin Claude Levi-Strauss. Structuraliștii consideră mâncarea un limbaj cu metafore și simboluri care trebuie bine pătrunse. Mâncarea are o mare importanță în înțelegerea istoriei, fiind motorul multor evenimente. De exemplu, Columb a descoperit America încercând să ajungă în India pentru a cumpăra mirodenii, iar sclavia negrilor este strâns legată de producția de zahăr.

A mânca înseamnă și a călători prin gust și rețetă.

Prin intersectarea culturilor, bucătăria românească a fost influențată de bucătăria balcanică, rusească, maghiară, germană, sârbească, italiană, turcească, franțuzească etc. Cultura gastronomică românească a moștenit, în linii mari: de la romani - plăcinta, de la ruși - ciorbele, de la turci - perișoarele și alte tocături, de la greci - musacaua, de la bulgari - zacusca, iar de la austrieci, șnițelul și prăjiturile cu cremă. Dacă ar fi să călătorim în funcție de bucatele din meniu, am fi câte puțin în toată lumea.

Cu alte cuvinte, starea de urgență ne-a reamintit că, mâncând, suntem unde dorim să fim. Astfel, pot spune că experimentând feluri de mâncare și citind despre acestea, am avut parte de un adevărat tur al lumii și al simțurilor.

Daniela-Nicoleta Goman: *Wow! Am descoperit fluturii, buburuzele, soarele, cerul albastru... și pe mine!*

Nu m-aș fi gândit înainte că pot realiza lucruri minunate în domeniul artei.

Am deschis ochii și am văzut, realmente, pentru prima oară, culorile, formele, natura, detalii din jurul meu. Minunății pe care nu le-am observat înainte, în goana vieții.

Prin artă am ajuns la mine însămi. Îmi place și ce am aflat. Apoi, am cunoscut mai bine obiceiurile familiei mele, am fost atentă la fiecare, la comportamentul fiecăruia. Am învățat să observ. Timpul petrecut strict cu ai mei m-a adus la descoperirea *celuilalt*. Înainte nici nu am realizat unele aspecte, pe care acum le consider extrem de importante și la care sunt cu mult mai atentă: preferințe, pasiuni, concepte, dorințe.

Astfel că, situația pandemică în care ne aflăm m-a ajutat să-mi descopăr aproapele, să înțeleg timpul petrecut alături de oamenii dragi. Fără să ne mai preocupăm atât de mult de viitor, am avut grijă de emoțiile noastre, unul de celălalt și am trăit clipa prezentă. Am învins frica și am descoperit gărgărițele adevărate. Cele care devin talisman.

Mara-Cristina Goncea: *Oh, am fost și eu un adolescent care le știa pe toate!*

Și eu am fost tipul clasic de adolescent care le știe pe toate: cel ce este cel mai bun și se imaginează pe sine adultul perfect.

Pandemia, obligându-ne pe toți să luăm o pauză și să regândim niște lucruri, m-a tras și pe mine de mânecă. Visele mi-au rămas neștirbite, la atitudine am umblat un pic.

Nu am abandonat punctul în care îmi doream să ajung, nu mi-am luat gândul nici măcar o secundă de la visul meu. Adolescenta din mine își manifesta un oarecare entuziasm pentru perioada în care ne aflam, vedeam oportunitatea de a studia în plus, însă odată cu ea și dezavantajele pe care le-a adus în ultima etapă a *copilăriei* noastre. Studiului a devenit preocuparea mea prioritară. Studiul și atitudinea față de mine și față de cei dragi. Sunt mai înțeleaptă și mai echilibrată acum. Consider că toată criza aceasta este o încercare prin care trebuia să trecem tocmai pentru a nu rata, din ignoranță, întâlnirea cu partea noastră profundă.

Diana Grăvilă: *Din fericire, izolarea ne-a dat posibilitatea să avem grijă de bunica mea. Edit ...*

Când a început facultatea, nu mi-am imaginat niciodată că o să-mi pot face prieteni noi în starea aceasta de online, însă s-a întâmplat. Mi-am făcut prieteni din serie cu care comunic regulat, adesea și prin intermediul mesajelor. Aşadar, social mă îndoiesc că aş fi putut să stau mai bine decât stau acum. Bineînţeles că, din punct de vedere practic, aş fi dorit să înceapă facultatea şi încă doresc să fie posibil cât mai repede. Deşi am reuşit să petrec mai mult timp cu parinţii, ceea ce e un alt lucru pozitiv, pe la bunici am trecut mai rar, iar fratele meu nu a mai putut veni in România. El locuiește în Danemarca, iar ultima dată când l-am văzut a fost de Crăciun, în 2019. Faptul că nu poate veni Crăciunul acesta este îngrijorător, deoarece starea bunicii mele s-a înrăutăţit. Bunica mea cea mai în vârstă are 88 ani şi locuieşte singură într-un apartament din Timişoara, aproape de UMFT. Obişnuiam să trec pe la ea o dată pe săptămână, însă acest lucru s-a schimbat cu pandemia: ieșirile pe afară mi-au fost reduse semnificativ şi vizitele la bunici nu au mai fost recomandate. Deoarece locuieşte singură, faptul că eu cu tatăl meu o vizitam mai rar a fost un lucru deprimant pentru ea. A fost un noroc că, deşi cu vârsta pe care o are, işi făcea cumpărăturile singură, pe picioarele ei, fără ajutorul cârjelor şi reuşea să parcurgă scările celor 3 etaje până la apartamentul ei care chiar şi pentru un om tânăr sunt obositoare. Acest lucru s-a schimbat acum o săptămână când a avut un atac ischemic tranzitoriu. Am chemat salvarea care i-a făcut anumite teste, inclusiv verificarea reflexelor şi a puterii fizice. Toate testele au ieșit normale, însă ea neuronal nu era în stare deloc bună. Concluzia: cheagul nu a persistat și nu a lăsat sechele grave, însă a slăbit-o foarte tare fizic şi a picat la pat. Internarea la spital nu aducea alt beneficiu decât administrarea unor perfuzii. În condiții normale, am fi fost de acord cu internarea ca să ne asigurăm că primește tot ajutorul necesar. Din cauza pandemiei trebuia să îşi facă testul Covid. Ar fi durat 24h până la venirea rezultatului și, în tot acest timp, ea ar fi fost expusă într-o încăpere cu alte persoane posibil infectate, iar după aceea ar fi rămas cu totul singură deoarece nu am fi avut voie să o vizităm din cauza măsurilor pandemice. În final, am ales să nu o ducem la spital, am avut grijă de ea și până la urmă şi-a revenit şi este în continuă recuperare, rezultatele arătând promiţător.

Dacă nu am fi avut această izolare, în programul zilelor noastre, ar fi fost greu pentru noi să petrecem atât de mult timp cu ea, așa cum am făcut-o acum.

Edit: *Bunica mea a decedat în 5 decembrie. Înmormântarea a fost ţinută în 7, cu număr mic de persoane, aşa cum este recomandat. Fratele meu nu a putut să vină din cauza pandemiei.*

Christian Andrei Goldiș: *Rațiune versus simțire. Anamneza unei clasice antiteze*

Eu mă numesc Christian Andrei Goldiș, dar cine sunt eu? Sunt eu singurul ca mine? Care este diferența dintre mine și tine? Aceste întrebări și multe altele, pe care orice om și le pune intuitiv la un moment sau altul, sunt menite să ne conducă la o mai bună înțelegere a personalității noastre, a sensului vieții și a scopului acesteia. După ce am reușit să ne definim pe noi înșine într-o oarecare măsură, este bine ca la o anumită frecvență să ne uităm înapoi la viața noastră, pentru a ne asigura că trăim în armonie, că ne respectăm propriile idealuri și dorințe.

Pandemia de Covid-19 a adus prin distanțarea socială multă singurătate. Această singurătate poate însă reprezenta o clipă de liniște, un repaus de la haosul vieții cotidiene. De aceea, eu sunt de părere că acest prezent pe care îl trăim constituie pentru noi toți atât o șansă de dezvoltare, cât și o ocazie de introspecție și retrospecție, căci „Viitorul și trecutul/Sunt a filei două fețe” (Mihai Eminescu, *Glossă*).

Prin Pandemia de Covid-19, noi asistăm la scrierea istoriei. Primul și cel mai ușor lucru pe care putem să îl facem este observația. Prin observație se creează raportul eu-celălalt/ceilalți. Asemenea școlii, viața ne poate învăța lecții, pe care le putem înțelege prin observarea atentă a evenimentelor. Unul din multele lucruri observate despre mine, dar și despre natura omului în general, este nevoia de comunicare. Mass-media relatează zilnic despre sentimentele negative care ne încarcă atunci când suntem singuri, de exemplu în timpul auto-izolării. Conștientizarea în mentalul colectiv a importanței comunicării și, implicit, a importanței familiei și a prietenilor este unul din aspectele pozitive aduse de Pandemie. Multe persoane au conștientizat suferința colectivă și încearcă să ajute prin voluntariat, prin donații etc. Aceștia pot fi comparați cu Ștefan Gheorghidiu, protagonistul romanului *Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război de Camil Petrescu*, care în timpul Primului Război Mondial a reușit să evolueze spre o detașare apolinică, ajungând la o existență superioară prin eliberarea de măruntele probleme personale, care ne încețoșează tuturor judecata, și s-a înrolat în armată pentru a putea ajuta oamenii în nevoie. Așadar, în timpul unei crize precum Pandemia de Covid-19 omul se poate dezvolta atât platonic, cât și profund, ajungând la o nouă perspectivă existențială, a omului „lepădat de sine”.

Un alt lucru pe care îl putem face în aceste vremuri este a ne uita la noi înșine. Cea mai bună modalitate pentru a te descoperi pe tine este auto-analiza. Prin aceasta se încearcă a înțelege de ce acționăm în modul în care acționăm.

În principiu, omul este condus de două impulsuri: rațiune și pasiune/ emoție. Ideea modernă de rațiune este definită de filozoful german Immanuel Kant în *Critica rațiunii pure* și se referă la capacitatea omului de înțelegere și de cunoaștere determinate prin gândire. Acțiunea rațională este o acțiune logică, deliberată și întemeiată. Patosul sau emoția este opusul rațiunii, deoarece nu poate fi înțeles sau cunoscut prin gândire. Opoziția dintre aceste două impulsuri definește dualitatea omului, ființă rațională, dar și emoțională. Un exemplu actual și relevant ar fi opoziția dintre impulsul de a interacționa fizic cu alți oameni sau de a merge în vacanță la mare/munte (acțiuni emoționale) și impulsul de a sta cât mai mult în casă pentru a minimaliza șansele îmbolnăvirii (acțiune rațională).

Dualismul a fost interpretat diferit pe parcursul istoriei. Epoca romantică, apărută ca reacție împotriva raționalismului iluminist, este considerată cea mai polarizată epocă. Aici apar cel mai des contraste precum zi-noapte, vis-realitate, viață-moarte, ș.a.m.d. Această viziune romantică este importantă, pentru că omul tinde de asemenea, spre o viziune puternic polarizată, clasificând întâmplările în bune și rele.

Unele dintre cele mai profunde interpretări ale ființei umane au la bază conceptul de dualitate interioară a omului (numit yin-yang în filozofia orientală). Dintre acestea se remarcă poemul filozofic *Luceafărul,* scris de Mihai Eminescu și tragedia *Faust*, scrisă de Johann Wolfgang Goethe, ambele având nucleul axat pe descrierea condiției omului de geniu, singurul capabil să se obiectivizeze total, dar care tânjește după emoție și iubire. Aceste capodopere ale literaturii universale ne învață importanța echilibrului, deoarece omul nu poate fi împlinit, decât prin armonizarea celor două impulsuri originare (rațiune și patos).

Prin urmare, Covid-19 mi-a amintit că fiecare clipă a vieții trebuie prețuită, că cel mai nobil gest și cea mai mare fericire este să poți să îi ajuți pe cei în necaz. Astfel, această perioadă a reprezentat – în același timp – un prilej de redescoperire a sinelui și a lumii.

Paul Horj: *Să ne respectăm jurămintele!*

Lucrurile și cursul firesc al vieții s-au schimbat radical pentru întreaga populație a planetei care acum este obligată să poarte mască, să stea în case departe de familie și prieteni, să se distanțeze până la urmă de acele plăceri ale vieții pe care orice om, indiferent de statutul său social, le are. Această boală ne-a arătat încă o dată că în fața morții și a catastrofelor suntem cu toții egali, indiferent de condiția noastră materială, intelectuală, socială. Medici, profesori, ingineri sau simpli oameni care își câștigă existența muncind din greu sunt la fel de expuși. Virusul nu iartă pe nimeni și nu oferă compasiune sau milă. În aceste vremuri de restriște am învățat că profesia de medic este cel mai nobil lucru pe care oamenii hăruiți astfel îl pot face, sacrificându-și propria viață pentru a salva viața semenilor lor, aflați în neputință și incapabili de a riposta în vreun fel. Sacrificiul și dăruirea acestor eroi, a celor care duc cel mai greu război care a încercat planeta la început de secol XXI, nu va putea fi răsplătit vreodată.

Nouă, celor simpli, celor îngrijiți și în așteptare, ne rămâne ca în *ziua victoriei asupra virusului* să ne înclinăm în fața acestor oameni în alb și să le mulțumim pentru că am avut din nou ocazia să ne revedem familia, să ne reluăm cursul firesc al vieții. ,,Medicina este știința și conștiința încălzite de iubire față de oameni" (Iuliu Hațieganu).

Ca proaspăt student la facultatea de Medicină, pot spune că mă simt onorat și responsabilizat.

Covid-19 mi-a răpit, probabil, cele mai frumoase momente pe care această vârstă mi le putea oferi: pachetele evenimentelor care însoțesc majoratul, bacalaureatul, admiterea la facultate etc., dar m-a maturizat peste noapte. Am primit o lecție dură chiar la început de drum în viața de adult. Lecția lui împreună, a uniunii dintre oameni, a consensului.

Mai presus de toate, trebuie să învățăm să prețuim și să respectăm natura pentru a nu determina această forță supremă să își ia un tribut și mai mare decât cele plătite până acum.

,,Medicul îngrijește, natura vindecă" spunea Hipocrate, pe vorbele căruia jurăm și acum. Ar fi bine să acordăm atenția cuvenită acestor cuvinte și să le respectăm profund. Să ne respectăm demnitatea, respectându-ne jurămintele!

Andreea Alexandra-Iacob: *Corpul nu uită. Reflecție din interior*

Studierea limbilor considerate sacre, precum limba sanscrită și cea ebraică, lecturarea cărților tăinuite din Antichitate despre evoluția omului ca individ, cât și ca o componentă a societății, o piesă de detaliu distins dintr-un tablou abscons a cărei semnificație reală poate fi descifrată de unicul creator, un „pictor" destoinic, interpretarea și utilizarea simbolurilor inedite dezvăluite de cea mai insignifiantă celulă a unei entități vii, toate acestea reprezintă instrumentele cu ajutorul cărora putem înțelege eternul mister al Universului: ființa umană.

Cu toate că devenim descumpăniți de incertitudini, de sentimentul neputinței de a cunoaște ceea ce ne depășește propria condiție, aspirăm să atingem absolutul; tindem să abstractizăm lucrurile pe care le considerăm neînsemnate. Practicăm cu scepticism această căutare a adevărului, a răspunsurilor pe care nu știm unde să le cotrobăim în trecutul nostru de demult. Paradoxul desprins din învățătura poetului și eseistului american Ralph W. Emerson, conform căreia „Cunoașterea înseamnă putere" atinge latura vulnerabilă a omenirii; căci unde în această lume vom găsi cunoașterea? Cel mai eligibil răspuns ar fi: pretutindeni, prin noi înșine!

Corpul uman transmite cu *schepsis* un mesaj, sub formă de pildă, constituind o anecdotă nefragmentată, urmând lunga timpului cărare, supus unei efemerități imperioase și indispensabile. Fiecare fracțiune componentă, fiecare membru, însă și mai profund, fiecare organ alcătuiesc un întreg ce nu ar putea funcționa în mod independent unul în absența celuilalt. Premisa Înțelepciunii Ermetice ne îndeamnă să privim dincolo de aparență și să ne cufundăm într-un abis al simbolurilor și al esenței, căci doar astfel vom putea deschide porțile cunoașterii: „Cunoaște-te pe tine însuți și vei cunoaște universul și zeii". Însetați de descoperire, utilizăm toate cele ce ne sunt puse la dispoziție de știință, pentru a realiza cu pesimism detracat că ne putem apropia de misterul ființei umane doar prin lepădarea de nesațul intelectual și perceperea propriei trăiri interioare. Asemenea lucrărilor lui Leonardo da Vinci, Omului său Vitruvian, acesta întrupează toate elementele din lume, constituind un microunivers.

Pornind de la concepția corpului uman ca un întreg, o sumă de simboluri, fiecare membru component trimite către destinul uman: piciorul simbolizează cea dintâi etapă a vieții, începerea unei călătorii inițiatice în Univers; bazinul în a cărui constituție este cuprins osul sacru, cel care prin sudarea cu perechea sa alcătuiește sanctuarul ce apără organele sistemului reproducător, ascensionând spre centrul sinelui, căci inima și plămânii, prin structura de „arbore al vieții", în jurul căruia sunt concentrate funcțiile primordiale ale organismului (respirația, circulația),

conturează imaginea omului ca un copac roditor, ale cărui fructe se înmulțesc în cel mai apropiat punct de lumina astrului zilei, precum o coroană veșnic verde, extremitatea cefalică sau capul, al cărui masiv scheletic cuprinde neurocraniul și viscerocraniul. Toate aceste organe se atrofiază sub asediul unui factor perturbator al echilibrului: boala. Omul ajunge să se angajeze într-un joc primejdios de viață cu boala; inițial nu știm cu ce avem de a face. Inima este deteriorată, prin perturbarea ritmului și a frecvenței cardiace, alveolele se inflamează și împiedică respirația, anosmia, are loc embolia pulmonară, coagularea sângelui determină erupția purpurie la nivelul degetelor membrelor, procese care manifestate cu repeziciune conduc corpul spre o degradare abruptă, alunecând pe o pantă a dezumanizării.

În zilele contemporane, perioada actuală ne obligă la dificile încercări, riscând să ajungem protagoniștii unei crize sociale, așadar umane, demni de a face parte din firul narativ al unui roman. Dăinuind pe buzele noastre în viața cotidiană, sintagma „trup și suflet" pare să devină o paradigmă înrădăcinată în mintea tuturor („Vom face toate demersurile cu trup și suflet și vom găsi panaceul pentru a vindeca pacientul"). În limbajul credinței creștine, omul a devenit un „suflet viu" și nu un trup viu, remarcându-se distincția dintre trup și suflet, cel din urmă definind individualitatea umană, atribuindu-i binele, în timp ce trupului răul și păcatul strămoșesc, fiind „coaja" ce primește sub mantia sa sufletul, ocrotindu-l în parametrii existenței umane.

Raportat la suflet, corpul întruchipează materia primă „ab ovo usque ad mala" (1) (Quintus Horatius Flaccus, „Satire" I, 3, 6), de la interacțiunile primordiale dintre atomi care au generat primele organisme, forme de viață, apărute în mediu acvatic și până la finalitate, pe care teologul catolic Carlo M. Martini o interpretează în mod antrenant într-un dialog cu filosoful Umberto Eco, referitor la profeția *Sfintei Scripturi a Apocalipsei*, sfârșit aflat sub semnul incertitudinii, al repercusiunilor din viitor raportate la oportunitățile momentului prezent din existența omului: „Mai avem multe de făcut împreună." (2), oprindu-ne din „zbor" pentru a înceta să mai fugim de sine, devorați de timp.

Ignoranța și lipsa unei culturi intense a cunoașterii ne determină să ne construim propriul labirint. Adesea suntem provocați să-l părăsim și reintrăm în mitul labirintului fără să înțelegem cum și de ce. Călugării tibetani se supun unui devotat proces de meditație, drum care duce spre cunoaștere. În fiecare din noi ar trebui să se trezească un mic călugăr tibetan. Cu cât mai enigmatice sunt testimoniile asupra sinelui, cu atât mai aproape suntem situați ca fiind oamenii din „lumea de jos", cei rupți de divinitate, de scopul esențial al ființei noastre. Ne vom putea, într-o zi, identifica sufletul virtuos și corpul fizic cu substanța însăși a hranei noastre: cunoașterea ca experiență trăită.

Referințe bibliografice:
Berg, I, 1969, *Dicționar de cuvinte, expresii, citate celebre*, Editura Științifică, București, pp. 22
Carlo Maria Martini, Umberto Eco, 2011, *În ce cred cei care nu cred?*, Polirom, Iași
Le Breton, D, 2002, *Antropologia corpului și modernitatea*, Editura Amarcord, Timișoara.
Little B, "How Did Humans Evolve?", consultat în 20 decembrie 2020, ora 18.00, https://www.history.com/news/humans-evolution-neanderthals-denisovans.com
Luca, G.M, 2011, *Corpul uman în-semne și coduri. Mic compendiu de antropologie culturală*, Solness, Timișoara
Matei C, "Sfârșitul lumii în conul de umbră al filosofiei", consultat în 4 decembrie 2020, ora 21.00, https://semneletimpului.ro/religie/teologie/apocalipsa/in-conul-de-umbra-al-filosofiei.html
Quintus Horatius Flaccus, Satire, I, 3, 6.
Souzenelle, A. de, 1999, *Simbolismul corpului uman*, Editura Amarcord, Timișoara

Oana-Andreea Iacob: *Războiul care ne-a învățat cum să trăim*

Ca adolescent de 18-19 ani, să stai închis în casă atât de mult este un real dezastru. Această perioadă a mai adus cu ea și anxietate, incertitudini, stres. A adus în atenție, însă, și faptul că noi putem fi propria noastră liniște.

Partea bună: timpul primit în dar. Am avut timp să vorbesc pe îndelete cu prietenii și așa am conștientizat cât contribuie socializarea la starea psihică a unui om. Am avut timp să stau cu familia, să mă apropii de oamenii mei dragi și să facem planuri mari împreună.

Toată această experiență mi-a confirmat niște idei deja întipărite în minte. Am conștientizat că oamenii pe care îi am aproape sunt cei mai buni din lume și, de asemenea, beneficiile pe care o viață simplă le poate avea asupra noastră: să ne bucurăm de răsărit, de apus, de mirosul cafelei dimineața, de vocea părinților, a iubitului, a prietenilor, că suntem oameni realizați, oameni mari, dar mai ales de faptul că SUNTEM.

Goana asta după mai mult sau după altfel nu ne lasă să ne bucurăm îndeajuns de viață, de frumusețea ei. Am realizat că pot să trăiesc fără lucruri pe care înainte le vedeam extrem de importante în viața mea: să călătoresc, să merg la cumpărături, la cinema. După ce am trecut prin această pandemie, pot spune că mă bucur de frumusețea vieții, mă bucur de fiecare colț al casei, de fiecare lucru care mă înconjoară, pentru că am înțeles că peste *14 zile* poți să nu mai fii.

Ca viitor medic mi-aș dori să pot face mai mult. Apreciez acum, mai mult ca oricând, ceea ce fac acești oameni în alb pentru noi, faptul că se luptă alături de noi și că pot duce în spate o povară atât de mare. Frica de nou, de necunoscut, prezentă și la noi, este mult mai accentuată la ei, deoarece omenirea nu s-a mai confruntat cu așa ceva de foarte mulți ani, din timpul Primului Război Mondial, când oamenii au făcut cunoștință cu gripa spaniolă. Se pare ca scenariul se repetă, gripa spaniolă s-a răspândit destul de rapid în mai multe țări, odată cu întoarcerea soldaților din război, la fel s-a întâmplat și cu virusul din zilele noastre care s-a strecurat în toată lumea.

Îmi doresc ca, în momentul în care totul se va termina, să fim mai apropiați unii de alții, îmi doresc de la viață să fiu în stare să fac oamenii să zâmbească și cred că lumina ce ne deschide drumul se află în interiorul nostru.

Victoria Iaconi: *Viața este mai flexibilă decât credem*

Ideea acestui eseu este să creionez o imagine de ansamblu asupra schimbărilor, evoluției omenirii în timpul pandemiei, dar și să descriu acest proces din perspectiva unui elev din Republica Moldova, acum student în România.

În ultimul an, rutina noastră zilnică și-a pierdut valoarea și orice sentiment de normalitate a fost pierdut. Eram elevă în clasa a 12-a și mă pregăteam intensiv pentru bacalaureat, pe care urma să-l susțin în luna iunie, iar pregătirea online pentru acest examen nu a fost ușoară fiindcă nu dispuneam de toate resursele necesare pentru studiu. Mai mult, a trebuit să fac fața detașării și izolării de persoanele dragi: de bunici, de rude, colegi, pentru a mă proteja atât pe mine, cât și pe ei. Nu a fost tocmai ușor.

Am înțeles că oamenii sunt adaptabili, iar viața este mai flexibilă decât credem. Pandemia a fost o perioadă de schimbări extraordinare și a trebuit să ne schimbăm rapid și să ne adaptăm la situația în evoluție. Multe persoane și-au pierdut locurile de muncă și au fost forțate să găsească modalități creative de a plăti facturile. Mulți alții au început să lucreze de acasă. Mulți medici au început să ofere telemedicină. Această pandemie demonstrează cât de rezistenți suntem noi, oamenii, și capacitatea noastră de a fi flexibili și creativi în fața incertitudinii.
„Persoana cu o atitudine negativă vede limitările, persoana cu o atitudine pozitivă vede posibilitățile.” (Jeff Keller, 1999: 14)

Deseori, o problemă poate fi o oportunitate. Fără acest obstacol nu ai fi întreprins niciodată o acțiune pozitivă. Astfel de situații îți oferă o altă perspectivă, îți descoperi potențialul ascuns, te încurajează să aspiri, să excelezi. Gândirea pozitivă nu înseamnă că îți vei atinge scopurile peste noapte, ea nu duce la dispariția problemei, însă dacă crezi în tine și acționezi, vei depăși orice problemă. „Nu poți controla întotdeauna circumstanțele, dar poți controla propriile tale gânduri." (Charles Popplestone, 1999: 15)

In contextul pandemiei și a Covid-ului, singuri nu putem controla situația, de aceea este necesar să ne concentrăm pe ce putem noi schimba, fie că devenim mai buni, avem grijă de persoanele din jur sau respectăm distanțarea socială. Orice schimbare majoră se naște dintr-un gând care ne determină modul în care vom aborda următoarea zi.

În această perioadă crucială din viața noastră, trebuie să ne concentrăm pe ce putem învăța și perfecționa, cum putem progresa. De exemplu, să apreciem natura și oamenii din jurul nostru, să respectăm igiena personală, să petrecem timpul cu familia, să fim într-o constantă dezvoltare de sine.

Această pandemie m-a făcut să îmi apreciez viața și să îmi evaluez prioritățile, de asemenea mi-a servit ca un memento despre cât de fragilă este existența noastră.

Referințe bibliografice:

Razvan Barta, „COVID-19: 10 lecții de viață de învățat pe timp de pandemie''
https://www.avocatoo.ro/blog/covid-19-10-lectii-de-viata-de-invatat-pe-timp-de-pandemie / consultat în 30.11.2020, ora 19:35
Catherine Cerulli, George Nasra and Ellen Poleshuck, „COVID-19 pandemic impacts how we view, access mental health care" consultat în 30.11.2020, ora 22:20
https://www.democratandchronicle.com/story/opinion/2020/05/11/essay-covid-19-pandemic-impacts-how-we-view-access-mental-health-care/3071669001/
Mabel Katz, „OUR ATTITUDE TOWARDS LIFE"
https://medium.com/thrive-global/our-attitude-towards-life-40ab0654bcfa
consultat în 01.12.2020, ora 18:05

Vlad Bogdan Ispas: *Libertatea. Aceasta este condiția umană fundamentală!*

În luna decembrie, 2019, a apărut virusul COVID-19 în orașul Wuhan, China. Efectele acestei pandemii la nivel mondial includ instabilitatea economică și socială, xenofobia și răspândirea în mediul online a dezinformării, fapte care pot afecta individul, chiar distrugându-l dacă acesta nu filtrează conștient toate informațiile primite.

Personal, consider că măsurile instaurate ca urmare a crizei sanitare au afectat populația în foarte multe privințe, și negativ, dar și pozitiv. Am decis să abordez subiectul SARS-CoV-2, a rolului pe care îl joacă încă societatea, deoarece pachetul pe care l-a adus a avut un impact puternic asupra oamenilor din punct de vedere psihologic, obligați fiind să rămână în casă pentru o perioadă, singuri, cu familia sau cu partenerul de viață. Deoarece este general valabil faptul că omul este e ființă sociabilă, deci dependent de oameni, acesta a fost nevoit să se limiteze la persoanele din jur, desigur, în condițiile în care locuia alături de alte personane. Pentru mulți, a fost un prilej de a se apropia mai mult de familie – în cazurile fericite. Aceeași situație a făcut ca într-o mare măsură să apară și neînțelegerile, raportându-se destul de multe divorțuri.

Mai mult decât teama de virus, perioada se caracterizează printr-o frică socială permanentă din cauza informațiilor provenite din mass-media, unele dintre ele dovedindu-se false. Teama aceasta exacerbată i-a făcut pe semenii noștri să apeleze la măsuri extreme: golirea rafturilor din magazine (poate, aceasta și dintr-un soi de egoism sub dominația *genei supraviețuirii*, din frica de a ieși din casă lăsându-i, astfel, pe cei mai defavorizați fără produsele necesare unui trai minimal). De exemplu, cunosc cazul unei mame singure care făcea cumpărături pentru copilul ei de mai multe ori pe săptămână, deoarece lucra cu ziua și nu avea un venit stabil ca marea majoritate a celor din vecinătatea ei. Aceasta a mărturisit că, nu de puține ori, i s-a întâmplat să nu găsească produsele necesare pentru a-și întreține copilul.

Calitatea de observator mi s-a ascuțit. Interesant mi s-a părut și modul în care unele afaceri s-au prăbușit, în vreme ce altele au crescut. Pandemia a fost benefică pentru industria farmaceutică și electronică: prețul unei măști a crescut, în starea de urgență, de la 0.60 lei la 10-15 lei/bucată, iar prețul laptopurilor a sărit semnificativ din momentul în care s-a anunțat că învățământul se vă desfășura online.

Pentru mine, această pandemie, urmată de carantină, nu a avut un început promițător. În prima lună, m-am relaxat total fără a mă mai gândi atât de mult la bacalaureat sau la admitere. Mass-media, dar și zvonuri la școală speculau că toate examenele for fi anulate până anul următor. După aproximativ o lună în care nu am făcut nimic altceva în afară de a mă juca pe calculator, am realizat că îmi pun în pericol sănătatea și viitorul, așa că am decis să fac doar lucruri utile pentru dezvoltarea mea personală. Am început să fiu mai atent cu timpul acordat familiei, să fac sport și să îmi petrec între 8 și 10 ore zilnic învățând pentru admitere și bacalaureat. Această perioadă fără întâlniri cu prietenii m-a făcut să realizez cât de importantă este comunicarea pentru un om, dar că mult mai presus de aceasta este LIBERTATEA, fără de care consider că nu am fi oameni.

Anastasija Ivkov: *Când am terminat eseul, am simțit un fel de ușurare*

Situația pandemică ne-a lăsat un fel de daune emoționale tuturor, inclusiv mie, și mi-a fost foarte greu să trec peste toate evenimentele și schimbările emoționale din capul meu, să le rezolv și să le transform într-o formă de proiect pentru facultate, având grijă să nu exagerez. Când am terminat eseul, am simțit un fel de ușurare.

2019/2020, pentru mine, a fost o perioadă de mari schimbări. În octombrie 2019, m-am mutat în camera 308 de la etajul 3 al căminului C17, din Complexul studențesc și m-am îndreptat către anul pregătitor de limba română. Această perioadă a fost pentru mine una dintre cele mai fericite din viața mea. Am locuit cu două colege de cameră. Într-o cameră de cămin studențesc, oamenii locuiesc vremelnic, apoi o părăsesc, fiecare în căutarea drumului său. În fiecare dimineață mergeam la cursurile ținute de doamna profesor Eliana Popeți care ne aștepta mereu cu un zâmbet, era acolo pentru noi ori de câte ori aveam o problemă și ne aducea dulciuri pentru fiecare sărbătoare, ne învăța despre tradiția și cultura română și era mai mult decât *singurul profesor*. Viața în cămin este un lucru minunat, o cameră mică devine o casă în care te întorci cu plăcere. Când lucrurile materiale nu sunt importante pentru tine, când nu îți pasă că patul din cameră este vechi și scârțâie că, uneori, chiuveta picură dimineața, te bucuri să trăiești momentul, te bucuri de mirosul care se simte când plouă, de plimbarea pe malul canalului Bega, sub felinarele frumoase, pe lângă decorațiunile din centru.

Amintiți-vă de mulțimea de tineri pe care îi vedeți în timp ce vă plimbați prin Complexul studențesc! Acolo e tinerețea. Cine simte aceasta este veșnic tânăr. La etajul nostru erau oameni din Africa, Iordania, China, Moldova. Trecând prin aceleași lucruri, am fost liberi și fericiți... Zilele au trecut foarte repede, au fost pline de diferite activități și povești și nu a fost niciodată plictisitor. Așa am intrat în 2020. Lucrurile au început să aibă o întorsătură neobișnuită. În februarie și martie era o atmosferă foarte ciudată în cămin. Oamenii au tăcut, liniștea a devenit tot mai apăsătoare. Am auzit că facultățile, una câte una, au prins să se închidă. La început, „un virus din China" nu părea un lucru pentru care să ne facem griji. Dar s-a apropiat din ce în ce mai mult, iar studenții încet, încet s-au pornit către casă.

M-am dus și eu acasă în martie. Pe când plecam de la Timișoara, îmi amintesc de acea tristețe ciudată pe care am simțit-o și de faptul că am tăcut până la capăt. Am crezut că plecăm acasă pentru câteva săptămâni... Curând s-a dovedit că nu. Starea de urgență a început în Serbia și nu am ieșit din casă timp de 48 de zile. Oamenii au devenit treptat tot mai nefericiți, trăind cu frica constantă de cel mai firesc lucru: contactul uman. Relațiile dintre oameni s-au schimbat, sunt din ce în ce mai puține prietenii adevărate. Facultatea de Medicină este dificilă online, mai ales pentru cineva care aprofundează și limba simultan, dar vom supraviețui. Trebuie!

Camelia Miriam Gruici: *Am ajuns la concluzii*

Am petrecut, mai mult ca niciodată, timp cu noi, ne-am cunoscut defectele, punctele slabe, dar și pe cele forte, am ajuns la concluzii. Am încercat să lucrăm cu noi, pentru noi, dar după un timp ne-am înfundat în aceasta singurătate notorie, regresând, pripindu-ne, fără să analizăm toți factorii externi și interni. Am catalogat-o ca fiind o perioadă trecătoare, nu am contemplat suficient, am uitat să ne dezvoltăm.

O furtună de emoții ne-a copleșit la primul contact cu restricțiile impuse... ce urmau să devină noul stil de viață comun, simplist. Am fost puși sub presiune, am luat decizii necugetate, am fost uimiți de lipsa de influență pe care o avem.

Pandemia ne-a retras față de toți și de toate. Ne-a ascuns după umbre și stereotipuri, după păreri și doruri, exprimate doar la distanță. Oamenii au fost ținta directă a dezinformării, punându-și în pericol sănătatea mentală și fizică. Opinii

împărțite în mod neavizat, în fața unui ecran, suspiciuni aruncate spre eroii din linia întâi, medicii și multe altele au fost primul pas spre dezbinarea umană ce urma să ia amploare.

Ne este dor de rude, prieteni, cunoștințe. Ne este dor să călătorim, lucru ce, până nu de mult, ne aducea un gram de serotonină în plus. Am rămas cu o imagine neclară în minte a ceea ce urmează să fie, resemnându-ne la contextul actual, unde distanțarea fizică este cel mai semnificativ gest de iubire. Totalitatea trăirilor afective și emoționale ale unui individ sunt mai mult decât mărginite, ducând omenirea într-un impas social.

Nu am mai putea gestiona relațiile interumane la fel ca înainte. Suntem în fața faptului împlinit, unde ne-ar fi mult mai confortabil să trimitem un e-mail decât să purtăm o conversație. Ne adâncim în activități ce necesită doar un dispozitiv, uitând latura umană ce ne definește. Dezintegrăm socializarea, optăm pentru cumpărături online, plătite prin intermediul cardului, digitalizăm viața la cote maxime, acest lucru punându-și amprenta asupra stării noastre ca un întreg. Ne vedem familia doar prin videoconferințe, iar sărbătorile ne trec privind un ecran ce mimează căldura Crăciunului. Lucrurile cele mai simple ce ne defineau acum au devenit prețioase.

Pe lângă aceasta, timpul petrecut în fața dispozitivelor a crescut considerabil. Conform unui studiu în detaliu realizat de specialiștii Universității Illinois (USA), dependența de telefon este corelată cu anxietatea, depresia și decăderea performanțelor universitare. O situație extrem de greu de gestionat, ținând cont că toate ciclurile de învățământ, preuniversitare și universitare, se desfășoară în fața unui ecran. Minim opt ore petrecute zilnic, conectați la o lume virtuală ce ne limitează formele şi structurile compoziţionale tipice ale unei conversații verbale: intervenția, alocuțiunea, discursul, cuvintele rostite, creând o bariera în comunicarea obișnuită. Lipsesc cu desăvârșire emoțiile transmise la rostirea unui cuvânt, limbajele trupului sunt absente, ducând spre o tristețe și o mâhnire apăsătoare, acestea fiind intensificate de frica urmărilor patologice ale virusului COVID-19. Iar această sumă de factori conduce spre un blocaj emoțional, închiderea in sine.

Ana-Maria Gușă: *Filmul nostru SF*

După cum spunea o mare scriitoare: „Dacă nu spui adevărul despre tine însuți, nu ai dreptul să spui adevărul despre alții" (Virginia Woolf). În ceea ce urmează, mă voi referi la ce a însemnat, ce am realizat, ce mi-a dat de gândit și m-a învățat această pandemie

Începutul acestei pandemii a însemnat schimbarea stilului de viață, iar ce consideram normal acum a prins un alt contur. Până în martie 2020 normalitatea pentru mine însemna: mers la școală, întocmirea celor mai geniale planuri împreună cu colega mea de bancă de a reuși să ieșim din școală în timpul pauzelor sau serile în care ieșeam cu prietenii, dar „normalitatea e o ficțiune ideală; fiecare ego este psihotic într-un anumit moment într-o măsură mai mare sau mai mică", spune Sigmund Freud.

Atunci nu apreciam aceste activități, pe care le consideram banale și trăiam cu impresia că zilele care urmează îmi aparțin și că am tot timpul din lume să fac tot ce îmi doresc. Recunosc că, dacă acum un an în urmă, cineva mi-ar fi spus că în viitor lumea va purta măști sau că interacțiunea cu ceilalți ar fi restricționată, i-aș fi spus că s-a uitat la prea multe filme SF. Când au început să apară știri despre acest virus care afectează atât de mulți oameni, nu am înțeles cu adevărat gravitatea acestor lucruri. Consideram că după o săptămână totul va dispărea, dar lucrurile nu au început să se îmbunătățească, chiar, din contră, au început să se agraveze. Mi-am dat seama că eram în faza de negare fiindcă corpul meu avea nevoie de un timp să se acomodeze la tot ce se întâmplă în jurul meu. Aveam nevoie să mă acomodez cu faptul că atunci când ies din casă trebuie să păstrez distanța de ceilalți oameni. Înțelegeam că e înspre binele tuturor, dar nu îmi plăcea acea răceala pe care o simțeam când toată lumea se îndepărta.

Cu timpul am început să înțeleg gravitatea lucrurilor și să accept ceea ce se petrecea în jurul meu. Ca toate lucrurile care ni se întâmplă în viață, pandemia are și părțile ei bune, nu doar rele. Pe mine m-a ajutat să realizez ce vreau de la viața mea. Până în acest moment, nu eram complet sigură dacă facultatea de medicină e potrivită pentru mine. Când părinții mei au văzut la știri ce muncă grea au doctorii, chiar au încercat să mă convingă să aleg o altă facultate. În timpul tuturor discursurilor lor, ținute cu scopul de a mă face să înțeleg cât de dificil va fi, eu simțeam doar o mare frustrare că nu sunt în miezul lucrurilor pentru a-i ajuta pe medici. Acesta a fost momentul în care am realizat că eu chiar vreau să ajut oameni și că orice altă profesie nu m-ar împlini.

Sunt recunoscătoare că nu a trebuit să cunosc sentimentele încercate de cineva care are o persoană dragă în spital ori în stare critică.

Toate acele lucruri de care mă plângeam în primăvară: faptul că nu am avut șansa să am un banchet, o premiere cu fast la finalul liceului sau că nu am avut șansa să descopăr viața de student (încă), mi se par minore comparând cu oamenii care pe parcursul pandemiei au ajuns în spital și s-au luptat pentru viață, oameni care și-au pierdut locul de muncă sau oameni care au rude apropiate în străinătate și care nu se pot atinge, nu pot respira același aer cu lunile.

Am realizat că acest virus doar a amplificat multe dintre problemele care existau deja: probleme legate de situația gravă a unor spitale, lipsa de electricitate din anumite zone ale României, existența unui număr destul de mare de copii care nu au acces la învățătură și încă multe, multe altele. Toate acestea m-au făcut să îmi dau seama că vreau să schimb ceva în viitor. Sunt conștientă că nu pot schimba lumea întreagă, dar măcar aș încerca să îmbunătățesc condițiile din spitale. Pentru mine, ar fi o mare realizare!

Pandemia m-a învățat să mă bucur și să fiu recunoscătoare de tot ce mi se întâmplă, cum să fac față situațiilor stresante, cum să privesc partea bună a lucrurilor și, cel mai important, pandemia m-a ajutat să îmi doresc ca, pe zi ce trece, să devin o persoană cât mai bună.

Timeea Beatrice Haivas: *Covid 19 – trezirea din somn*

Anul 2020 este un an al schimbării. Lumea se confruntă cu o criză sanitară, iar viața de zi cu zi a oamenilor este profund afectată de acest fenomen aparte. Omenirea este supusă unui proces de schimbare și adaptare la noile valori ale normalului. Astfel, simplele interacțiuni care înainte ni se păreau firești, au devenit încet-încet riscuri pentru sănătatea noastră. De la o strângere de mână, la o îmbrățișare, de la o conversație față în față cu un coleg, la așteptatul la coadă la magazin, totul a devenit un risc, fiecare loc public reprezentând o potențială sursă de infectare.

Covid-19 a fost, după părerea mea, ca o lovitură, ca un factor menit să ne trezească din visul plăcut în care trăiam și să ne aducă la realitate.

Pandemia reprezintă astfel un moment de răscruce în viața mea, o perioadă de auto-cunoaștere, de învățare și de maturizare. Celălalt eu s-a format datorită necesității, a nevoii de adaptare la noile condiții, dar și pe fondul stresului. Acest nou eu a învățat să fie recunoscător pentru ceea ce are, dar și faptul că nimic nu trebuie să fie considerat garantat pentru că nu știm ce ne va aduce ziua următoare. Cu exact o săptămână înainte de declanșarea evenimentelor ce au dus la vestita

stare de urgență, eu eram la o cafea cu o prietenă și discutam despre virusul SARS CoV-2, și despre cum credem noi că sigur nu se va ajunge la situația din China, în următoarea săptămână, din cauza creșterii numărului de cazuri, guvernul a fost obligat să ia măsura instituirii regimului de stare de urgență.

Dacă înainte consideram că farmecul vieții este dat de micile momente de bucurie, precum o ieșire cu prietenii, o reușită sau de orice alt eveniment care îmi produce o stare de bine, acum sunt de părere că esența vieții este reprezentată de totalitatea momentelor ei, cu bune și cu rele, deoarece, în viață, pentru a aprecia ceea ce avem, trebuie mai întâi să pierdem acel lucru. Până când nu am văzut cum ar arăta viața dacă nu aș mai merge la școală sau dacă nu aș mai putea să interacționez fizic cu cei din jur, nu am realizat importanța majoră a acestor factori în viața mea. Cred că multă lume a visat măcar odată la o viață în care să nu fie nevoit să se trezească de dimineață pentru a merge la școală sau la serviciu, la o viață în care să poată sta pe tot parcursul zilei în haine confortabile tolănit pe canapea și făcându-și toată treaba cu ajutorul internetului. Prin intermediul pandemiei, eu am conștientizat că o astfel de viață, pentru mine, nu ar reprezenta o binecuvântare, ci mai de grabă un blestem. Pentru a-mi putea păstra motivația și pentru a putea face față noului mod de viață care nu implica părăsirea apartamentului în care locuiesc, a trebuit să lucrez cu mine, să îmi impun anumite reguli, dar și să învăț să îmi gestionez timpul mai bine.

Pe parcursul istoriei au existat numeroase fenomene definitorii, care au dus la formarea lumii pe care o cunoaștem astăzi. Deși fenomenele în sine au adus în foarte multe cazuri distrugere și suferință, în momentele cele mai întunecate oamenii au realizat de fiecare dată că destrămarea duce la și mai multă suferință, și că numai prin solidaritate și cooperare se pot depăși momentele dificile. Astfel, dacă într-un război se fac alianțe între diferite națiuni, cu scopul de a învinge, în același mod, prin respectarea măsurilor de distanțare fizică, prin purtarea măștii și prin reducerea interacțiunilor cu cei din jur, oamenii de pretutindeni au format o alianță invizibilă, pentru a putea câștiga lupta cu virusul. Și eu, la rândul meu, am realizat o alianță împreună cu prietenii mei, prin care am reușit să ne susținem moral unii pe alții, indiferent dacă făceam acest lucru prin mesaje, apeluri video sau apeluri vocale, simplul fapt că persoana de la capătul celălalt îți înțelege trăirile și e acolo pentru tine reprezenta pentru mine o conexiune cu realitatea, dar și o portiță de scăpare din rutina zilnică. Chiar dacă reușeam să îmi țin mintea ocupată prin studiu, gândurile negre tot mă mai cuprindeau din când în când, și numai o discuție cu prietena mea cea mai bună reușea să mă liniștească. Prin pandemie, am învățat că prietenii adevărați sunt acolo, indiferent dacă vă vedeți zilnic sau dacă

vorbiți printr-un apel video sau printr-un mesaj. Dacă unei persoane îi pasă de tine, aceasta îți va fi alături indiferent de cât de dificilă ar fi realizarea comunicării.

Pandemia de Covid-19 reprezintă în viziunea mea un eveniment cheie al secolului XXI. Pe lângă efectul avut asupra sănătății fizice, și numărul mare de decese provocat de virusul SARS CoV-2, aceasta afectând și sănătatea psihică a oamenilor. Acest moment de criză va lăsa o amprentă adâncă asupra mea, el ajutându-mă să conștientizez cât de norocoasă sunt pentru tot ceea ce am în viața mea, de la o familie iubitoare, până la prieteni apropiați. Fără pandemie, cred că această concluzie ar fi venit mult mai târziu în decursul vieții mele, aceasta având un rol definitoriu pentru formarea mea ca persoană.

Denița-Marica Hațegan: *„Bucură-te de propria-ți persoană, astfel încât prezența celorlalți să fie o alegere, nu o necesitate.”*

Tatăl meu tot zicea aceste vorbe, pe când mă plângeam că nu mai am răbdare sau că îmi este urât singură la Timișoara.

„Bucură-te de propria-ți persoană, astfel încât prezența celorlalți să fie o alegere, nu o necesitate.”

E multă înțelepciune și multă credință în spusele lui.

Mi-a trebuit timp să înțeleg. Am nevoie de și mai mult timp ca să-mi dezvolt această calitate. Am învățat să mă bucur mai mult de tot ceea ce am. De orice lucru, oricât de mic ar fi. Anul acesta plin de restricții a fost un profesor bun.

Instantaneu din perioada ordonanței de urgență: mă trezeam mai recunoscătoare dimineața decât de obicei, îmi savuram cafeaua pe terasă uitându-mă pătrunzător la pădurea din spatele casei, o ascultam pe bunica cu mai multă răbdare și cu multă recunoștință, mulțumind Cerului că încă o am langă mine, dădeam apoi viață fiecărui colț al camerei mele, casei întregi, prin flori și mici aranjamente, decoram, redecoram... Ei bine, atunci am realizat că..., wow, casa noastră chiar este foarte mare!

Șocul pierderii cuiva drag din familie m-a făcut să înțeleg mult mai mult. Drumul de la mine către mine a fost lung și anevoios. Acum îi simt sensul. Mulțumesc.

Rebeka-Marina Hațegan: *Am învățat să-mi păstrez calmul și să gândesc limpede*

„Trece cu un ®Parasinus”, mă gândeam eu. La două zile după aceste simptome de răceală comună au apărut si altele: durerile musculare, lipsa gustului și a mirosului, pierderea apetitului, transpirațiile abundente. Toate aceste simptome mi-au dat de gândit, fapt pentru care am hotărât să sun la 112 și să specific că aș dori să efectuez investigațiile specifice bolii (test Covid, radiologie la plămâni, analize sanguine).

Nu pot să descriu în cuvinte frica și emoțiile pe care le-am trăit în drum spre spital, un drum care părea că nu se mai termină, însă, totuși, am încercat să îmi păstrez calmul, ceea ce am și reușit. După ce am urmat toate investigațiile, am primit tratament și am plecat spre casă, resemnată că voi fi izolată la domiciliu timp de 14 zile și cu speranța că nu voi dezvolta forme grave ale bolii. Astfel că, în data de 15 octombrie, anul 2020 mi s-a confirmat și „în scris” faptul că sunt infectată cu virusul SARS-CoV-2. În tot acest timp în care am fost izolată, simptomele începeau ușor să dispară și mă simțeam din ce în ce mai bine.

Ce m-a învățat pe mine Covid? Eu celălalt am devenit un om mult mai recunoscător, mai calm și mai înțelegător.

Covid-19 m-a învățat că trebuie să fii recunoscător pentru tot ceea ce ai. Da, trebuie să fii recunoscător pentru faptul că te-ai născut om și poți vorbi, să îi spui celeilalte persoane că ai nevoie de o pâine pentru că este a 3-a zi de când o mănânci tot pe aceeași. Trebuie să fii recunoscător că există prieteni, vecini care îți sunt alături atunci când poate te aștepți mai puțin și care te ajută în momentele grele ale vieții și da, trebuie să fii recunoscător pentru simplul fapt că ai libertatea să mergi la cumpărături și să alegi cutia de lapte roșie, de la Pilos cu 3,5% grăsime în locul celei albastre (eu nu am putut face acest lucru atunci) și nu în ultimul rând trebuie să fii recunoscător pentru faptul că tehnologia avansează atât de repede și că este o soluție foarte bună atunci când participarea la cursuri, în mod fizic, nu este posibilă, astfel ea a fost cea care „m-a ajutat” să particip și eu, adică să pot asculta, din pat, cu compresele calde pe spate și membre, cursurile la care participau și ceilalți colegi ai mei de facultate.

Covid-19 m-a învățat că trebuie să îmi păstrez calmul indiferent de situație, deoarece în aceste condiții pot să gândesc limpede.

Mila unei persoane pe care nu o cunoști cu adevărat nu face altceva decât să sporească neîncrederea de sine, adică să supraestimezi gravitatea situației în care

te afli, altfel spus: „Mila când nu-i însoțită de iubire infinită, e mai ofensatoare decât disprețul.”

Am înțeles că pentru a trăi fericit trebuie să fii recunoscător. Îți mulțumesc, Covid-19.

Irene Hauer: *„Noua Irene” are alte așteptări de la această societate*

În opinia mea, pandemia aceasta a avut efecte ireversibile asupra mentalității mele din mai multe puncte de vedere. Am ajuns să descopăr o „nouă Irene” care are alte așteptări de la această societate, care lucrează și gândește într-un alt mod și care trăiește așa cum nu credeam că o va face vreodată.

În primul rând, educația online a eliminat timpul în care mergeam sau plecam de la școală. Un timp care pentru mine era esențial, pentru că analizăm fiecare lucru pe care trebuia să-l fac, sau pe care l-am făcut, dar de asemenea era o perioadă în care mă pregăteam pentru ce urma. Acum mă trezesc cu 15 minute înainte de cursuri, mănânc un iaurt, mă spăl pe dinți, deseori, la primele cursuri, încă sunt în pijama când apăs pe aplicația Zoom pentru a intra la ore. Tot ritualul pe care îl aveam înainte a fost pierdut. Și dacă m-aș trezi mai devreme, de la șapte sau chiar șase, tot nu m-aș putea aduna să mă pregătesc așa cum o făceam înainte. Orele de la școală care trebuiau să fie de 50 de minute nu erau chiar de 50 de minute, deoarece profesorii întârziau în jur de 3-6 minute, unii dintre ei chiar 10 minute. Erau momente când profesorii ne dădeau foi care să fie rezolvate individual, ceea ce determina discuții cu colegii de bancă în șoaptă. Cel mai iubit lucru din perioada școlii erau pauzele sau clipele dinaintea orei, pentru că discutam *diferite* cu colegii mei sau ne uitam la seriale pe internet. În acest moment, dacă în orar cursul durează trei ore, vom sta în fața calculatorului trei ore fără pauză. Deja după o oră simt cum mă dor ochii. După două cursuri unul după altul începe să mă doară și capul. Profesorii predau mult mai mult decât predau cu un an în urmă, generației anterioare. Mulți profesori nu încearcă să aibă o interacțiune cu noi, iar adevărul este că nici noi nu ne străduim să-i determinăm să avem un schimb de replici. Toată comunicarea cu colegii mei are loc în mediu online. Înainte, când vorbeam prin mesaje cu un coleg, când citeam mesajul știam tonul pe care acesta îl folosise, știam când este sarcastic sau când glumește Acum, nici nu știu cum arată

persoanele cu care vorbesc în mediu online. Îmi este dificil să-mi dau seama de tonalitate și mai ales de mentalitatea lor.

În al doilea rând, așa-zisa „mică vacanță” s-a dovedit a fi un miraj. Se spune că nu apreciezi un lucru până nu-l pierzi. Nu sunt de acord cu această sintagmă, pentru că știi ce și de ce ai parte tot timpul, doar că nu te aștepți să-l pierzi vreodată. Am observat că am devenit mult mai matură și au început să-mi placă alte activități. Am o mai mare libertate în ciuda interdicțiilor legale, datorită nenumăratelor lucruri pe care le poți face și într-un spațiu închis. Am devenit mult mai ambițioasă și mult mai perseverentă, și-am reușit într-un final să mă înțeleg mai bine pe mine însămi. Eu, fata aceea căreia nu-i plăceau schimbările, am ajuns să fiu cea care le inițiază pe cele mai multe și mai diferite. Sunt mult mai sociabilă decât eram înainte și mult mai activă în lumea din care fac parte. Imaginați-vă! Am ajuns să mă uit la filme cu prietenii pe zoom! De neconceput înainte!

Ana-Maria Sofia Hoară: *Împart problemele în două categorii: cele în privința cărora pot face ceva și cele în privința cărora nu pot face nimic*

E greu să fii adolescent în orice context, iar pandemia de coronavirus (COVID-19) face și mai dificilă această perioadă a vieții, determină emoții, precum anxietatea, stresul și incertitudinile

Știu că, atunci când mă aflu în situații dificile de durată, împart problemele în două categorii: cele în privința cărora pot face ceva și cele în privința cărora nu pot face nimic. În condițiile actuale, multe lucruri se încadrează în cea de-a doua categorie.

De milenii, omenirea luptă cu un dușman invizibil. Alături de catastrofe naturale, foamete şi războaie, micile vietăţi microscopice (microbi, bacili, bacterii, virusuri) au punctat în paginile de istorie, devastând teritorii întinse şi punând în pericol existenţa unor popoare. Recenta pandemie de gripă, arată că războiul încă nu a fost câştigat definitiv de oameni. Cu toate că medicina s-a dezvoltat mult în ultimul secol, duşmanii minusculi au capacitatea de a se adapta şi „fenta“ remediile noastre.

În urmă cu peste 2000 de ani, a apărut ideea că factorii de mediu pot să influențeze apariția bolii. Cu toate acestea, abia în secolul a1 XIX-lea s-au făcut,

într-o măsură semnificativă, determinări cu privire la distribuția bolii în grupuri specifice de populație.

Sindromul imunodeficienței dobândit (Acquired irnrnunodeficiency syndrome – AIDS) a fost identificat pentru prima dată ca o entitate de patologii distinctă în Statele Unite în anul 1981 (Gottlieb et al., 1981). În aprilie 1992 se raportaseră 484.148 de cazuri, dintre care 45% în Statele Unite, 13% în Europa, 30% în Africa și 12% în Asia și în alte regiuni (OMS, 1992a). Adevărata dimensiune a problemei este dată nu doar de numărul de persoane care au simptome legate de sindromul SIDA, ci și de numărul de persoane care sunt infectate cu virusul care cauzează boala. Până în prezent, SIDA a provocat moartea a 25 de milioane de persoane şi rămâne un mare risc pentru societate.

Gripa spaniolă este un tip de gripă care a apărut în timpul Primului Război Mondial, fiind, se pare, similară cu gripa aviară de astăzi. S-a răspândit în multe țări odată cu întoarcerea soldaților de pe front, afectând în principal tinerii și având o rata de mortalitate ridicată. Virusul a făcut între 50 de milioane și 100 milioane de victime între 1918 și 1919. Se crede că a fost una dintre cele mai letale pandemii din istoria umanității. Multe dintre victime au fost persoane tinere și sănătoase, gripa spaniolă fiind total diferită de celelalte pandemii care au afectat copii, bătrâni și persoane cu sănătatea deja slăbită. Cercetătorii cred că sistemul imunitar al soldaților era slăbit din cauza tensiunii luptelor, atacurilor chimice, mărind astfel probabilitatea de a se contracta boala.

Până în secolul XVIII și XIX, în Europa de Vest și în Europa de Est, ciuma va apărea la intervale regulate, aproape în fiecare deceniu înregistrându-se pusee ale epidemiei. Înnebuniţi, oamenii iau măsuri inutile: scrisorile şi monedele sunt stropite cu oţet, la răspântii ard focuri purificatoare, casele sunt dezinfectate cu parfumuri şi pucioasă, locuitorii oraşelor umblă pe stradă cu o mască în formă de cap de pasăre, având ciocul umplut cu plante aromate şi mirodenii pentru a atenua duhoarea. Şi aceasta pentru că o prejudecată medievală considera că ciuma era răspândită de păsări. Dacă unul dintre membrii familiei se îmbolnăveşte, atunci este repede izolat şi, când moare, cadavrul este scos pe fereastră cu frânghii, de unde este preluat cu nişte cârlige, pus în cărucioare şi dus la gropile comune.

Nu știu dacă vom ieși transformați după această experiență, dar, la nivel global, în timpul carantinei din martie și aprilie, a fost o perioadă scurtă, de câteva săptămâni, în care emisiile de carbon au scăzut într-un mod care înainte nu părea posibil. Am văzut că pot trăi fără călătorii și magazine și m-am gândit că pandemia va fi o lecție de cumpărături responsabile. Dar nu e chiar așa! Speranța nu poate veni decât de la noi și de la cei de lângă noi! Am stabilit o rutină zilnică, ascult și particip zilnic la cursurile on-line. Uneori înțeleg, dar alteori nu pricep nimic.

Sunt recunoscătoare când soarele răsare dintre nori și când bunica îmi spune, de la distanță, că îi este dor de mine. Nu urmăresc nimic la televiziuni sau pe rețele de socializare din ceea ce mi-ar putea declanșa îngrijorarea. Și știu că voi trece și peste asta!

Referințe bibliografice:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36838/9241544465_rum.pdf?sequence=8&isAllowed=y 14.12.2020, ora 11
https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-pot-adolescen%C8%9Bii-s%C4%83-%C3%AE%C8%99i-protejeze-s%C4%83n%C4%83tatea-mintal%C4%83-%C3%AEn-timpul-pandemiei-de-coronavirus 14.12.2020, ora 11,30
https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/ciuma-holera-tifosul-si-gripa-in-istorie, 14.12, ora 11,45

Andreea Raisa Hojda: *Covid a determinat sistarea tuturor competițiilor sportive. Nu mi-a adus o medalie, dar mi-a adus cea mai mare reușită școlară*

Am fost și sper că încă sunt sportivă de performanță. Cu un an înainte de pandemie am avut o ruptură musculară, ceea ce mi-a afectat calificarea, încă o dată, la campionatele balcanice, europene și mondiale. Sunt campioană și vice-campioană balcanică, dețin locurile trei la European și nouă la Mondial. Voiam ca la un an după accidentare să revin în forță, dar, din cauza pandemiei, aceasta nu s-a mai întâmplat. Aceasta mi-a afectat condiția fizică, neputând face antrenamentele necesare. Am încercat înlocuirea lor, pe cât posibil, cu exerciții de menținere. Neștiind durata acestei stări, care s-a prelungit totuși foarte mult, eu și alți sportivi de performanță ne-am străduit să rămânem într-o formă fizică bună. Anularea competițiilor mult așteptate, care ne motivau să continuăm, să ne autodepășim, a fost cea mai proastă veste pentru noi.

Fire destul de introvertită, am simțit acut cum se lărgește și distanța dintre mine și ceilalți.

Un lucru bun al pandemiei, și pentru mine, a fost timpul câștigat lângă familia mea. Nefiind din oraș, locuind la câțiva kilometri de periferie, pierdeam timp semnificativ pe drum, pentru a ajunge atât la școală, cât și la antrenament. Important este că am putut folosi acest timp pentru a mă concentra și pe alte lucruri importante din viața mea: bacalaureatul și admiterea la facultate.

Și, poate greu de crezut, pandemia m-a ajutat să îmi triez prietenii. M-am maturizat, am învățat cum să-mi gestionez cât mai bine emoțiile și în afara pistei de atletism.

Chiar dacă nu a adus medalii, SARS-CoV-2 mi-a adus cea mai mare reușită personală pe plan școlar: intrarea la Facultatea de Medicină.

Darius Andrei Hora: *Inamicul invizibil, eroul și hipervitaminoza*

Am ales această temă din considerente personale. Când eram copil, eram fascinat de poveștile despre război și mi-am dorit și eu o experiență *glorioasă* care să mă maturizeze.

Războiul cu un inamic planetar invizibil m-a ajutat să mă dezvolt și să mă maturizez.

În primul rând, încă din Antichitate, persoanele infectate cu boli contagioase de orice natură au fost mereu arătate cu degetul și respinse de societate. La începutul pandemiei, mintea mea m-a îndemnat să tratez toți oamenii din jurul meu cu o suspiciune excesivă, ieșită din comun, având un impact psihologic major asupra acestora. Virusul SARS-CoV-2 mi-a oferit oportunitatea de a mă transpune în pielea acestor oameni și de a simți ce înseamnă să fii privit cu niște ochi extrem de acuzatori. În momentul în care mă aflam într-un mijloc de transport în comun, din cauza unei alergii severe la acarieni, am început să tușesc, iar persoanele de pe scaunele din fața mea, respectiv din spatele meu, s-au ridicat și s-au așezat pe scaunele cele mai distale de mine. Din această experiență, am învățat că oamenii infectați cu diferite boli rămân tot oameni și trebuie susținuți în recuperare și nu izolați de societate, mai cu seamă din punct de vedere psiho-social.

Pandemia de Covid-19 a schimbat radical viața oamenilor, având un impact major asupra educației și asupra modului de desfășurare a activităților academice. Un aspect important pe care l-am deprins în timpul pandemiei este gestionarea timpului și a sarcinilor. Încă de la începutul pandemiei, fiind izolat fizic de cadrele didactice din liceu, mi-am dat seama că trebuie să devin un autodidact, iar izolarea în casă mi-a permis să aloc timpul necesar pentru fiecare obiect de studiu în funcție de nivelul de cunoștințe preexistente deja. Acest lucru mi-a permis să îmi formez o „rețetă personalizată” a modului de învățare și memorare, crescându-mi astfel eficiența învățării de la 70% până la 90%.

Pe de altă parte, pandemia m-a învățat să accept lucrurile așa cum sunt ele în prezent și să nu caut scuze și nici să nu învinuiesc oamenii pentru situația actuală. Dacă la început nu am acceptat mutarea procesului educațional din format fizic în format online, ajungând chiar la premisa că începerea unui an universitar al Facultății de Medicină în regim online este egal cu zero, pe parcurs, am învățat să accept situația actuală și să realizez că singurul și cel mai important lucru în acest moment în ceea ce privește cariera mea profesională este acumularea cât mai multor informații din domeniul medical pe care, sper, într-o zi, să le pot aplica în realitate, nu într-un mediu online.

Un alt aspect important pe care l-am învățat în timpul pandemiei se referă la filtrarea informațiilor care circulă în jurul nostru. Pandemia mi-a oferit ocazia să observ cât de multă influență negativă are mass-media asupra oamenilor și cât de multe știri false circulă în mediul online. Un caz celebru de dezinformare din timpul pandemiei, cules din mediul online, și care a produs dezinformare chiar și asupra vârstnicilor din familia mea este cazul *vitaminei C*. Numeroase articole non-medicale din mediul online susțineau atât idea ca vitamina C previne total infectarea cu noul virus SARS-CoV-2, cât și faptul că o tratează, îndemnând oamenii să consume în exces suplimente alimentare pe bază de vitamina C, având ca rezultat efecte negative asupra organismului uman caracterizate prin hipervitaminoza C. Consider că acest lucru pe care l-am învățat este foarte important și ar trebui ca toți oamenii să învețe să delimiteze sfaturile medicale de informațiile non-medicale care doar par a fi de încredere prin structurile: „specialiștii recomandă... ”, „medicii au descoperit soluția...”, „medicii fac public secretul... .”

Concluzionând, pandemia de Covid-19 ne-a adus pe noi înșine în fața problemelor generate de situația actuală, oferindu-ne posibilitatea de a ne educa pe noi înșine și de a găsi cele mai bune metode de rezolvare a problemelor actuale. Pe mine, Covid-19 m-a învățat să am grijă atât de mine ca entitate bio-psiho-socio-culturală și să găsesc soluții pentru a putea continua procesul de dezvoltare personală, indiferent de problemele din jur, cât și să fiu solidar cu oamenii din jurul meu.

Referințe bibliografice:

Mihnea Lazăr, *Epidemia de fake news. Cum îi virusează Rusia pe români cu minciuni periculoase*. „Sunt echipe de sociologi, psihologi, agenți secreți”: https://www.digi24.ro/stiri/actualitate/epidemia-de-fake-news-cum-ii-viruseaza-rusia-pe-romani-cu-minciuni-periculoase-sunt-echipe-de-sociologi-psihologi-agenti-secreti-1290557, consultat în 10 decembrie 2020, ora 18:46

Schroeter John, 2020, *COVID-19: A devil's choice: how we got here. how we'll get out*

Maria Alexandra Heljiu: *Voluntariatul în pandemie*

Focarul COVID-19 a trecut rapid la o pandemie globală. Implementarea distanțării sociale, închiderea afacerilor neesențiale și limitarea călătoriilor au determinat o schimbare dramatică în funcționarea de zi cu zi. O perturbare deosebită este evidentă în sectorul educațional, cu politici de control al infectărilor care impun închiderea școlilor și universităților. Pentru a facilita asigurarea continuă a educației, au avut loc restructurări majore curriculare și de examinare. În timp ce toți cei din învățământul superior sunt supuși consecințelor unei astfel de schimbări, particularitățile educației medicale lasă această cohortă deosebit de sensibilă. Programele de educație medicală sunt împărțite în mod tradițional în două componente: o fază preclinică inițială, bazată pe universitate și o fază clinică ulterioară. Această dualitate necesară este de așa natură încât curriculumul nu este ușor compatibil cu îndepărtarea studenților din atașamentele lor clinice. Mai mult, un răspuns major la criza COVID-19 a fost un apel pentru voluntari. Studenții la medicină, ca viitori profesioniști din domeniul sănătății, sunt percepuți ca fiind deosebit de susceptibili de a avea un rol în acest sens. Cu toate acestea, fără o „pregătire adecvată pentru pandemie", acești studenți sunt vulnerabili la traume morale și rezultate negative asupra sănătății.

Într-o criză, serviciile medicale care se află într-un punct extrem de tensionat pot exploata, fără să vrea, altruismul inerent al multor studenți la medicină. Acest lucru, combinat cu lipsa educației pentru pregătirea pandemiei în școala medicală ar putea lăsa acești voluntari studenți vulnerabili la riscuri inutile. Această discuție explorează provocările cu care se confruntă studenții la medicină în timpul pandemiei COVID-19, precum și rolul acestor studenți într-o urgență medicală.

Răspunsul școlilor medicale la COVID-19 a fost variat. Închiderea universităților, bibliotecilor publice și accesul limitat la spații alternative de studiu a forțat mulți studenți într-un mediu de învățare neobișnuit. Restructurarea rapidă a examinării înseamnă că cei care se pregătesc sau efectuează evaluări trebuie să se confrunte cu noi structuri de formatare și marcare a testelor într-o perioadă scurtă de timp. Unele școli au efectuat examinări întârziate sau avansate, în timp ce altele au decis să le anuleze în totalitate. De exemplu, multe universități au ales să elimine evaluările scrise și le-au înlocuit cu evaluări online la distanță pentru studenți.

Integritatea educațională a programului medical este deosebit de vulnerabilă la efectele COVID-19. Deși predarea bazată pe prelegeri este ușor de tranziționat la un format online, sesiunile interactive de grupuri mici și expunerea clinică nu sunt la fel de ușor de reprodus. Având în vedere această structură curriculară, pandemia COVID-19 a născut o dezordine frustrantă pentru studenții la

medicină. Un virus care exploatează contactul uman pentru supraviețuire împiedică un ecosistem educațional care necesită și interacțiunea umană.

Deși răspunsul instituțional la COVID-19 a fost rapid, cu un angajament în furnizarea de servicii academice cu întreruperi minime, o astfel de reorganizare rapidă și fără egal este probabil să fie dureroasă pentru mulți studenți. Complexitatea provocărilor ridicate este exemplificată de necesitatea fără precedent a facultăților de medicină din întreaga lume de a-și restructura evaluările din ultimul an. Aceste schimbări prezintă atât o provocare personală, deosebit de relevantă pentru cei care trec de la student la doctor, evoluție care a fost recunoscută de mult timp ca provocatoare.

În timpul acestei pandemii, voluntariatul în sectorul medical a fost o piatră de temelie a răspunsului internațional. Cu toate acestea, din cauza incertitudinii extinse și a divergenței cu privire la rolurile adecvate pentru studenții la medicină în timpul unei pandemii, participarea studenților la îngrijirea clinică a variat între instituții. În timp ce unele universități au interzis orice interacțiune cu pacientul, altele au recrutat studenți pentru diferite roluri în spitale.

Un sondaj efectuat în 2019 la studenții la medicină de la Universitatea Națională din Irlanda, Galway, a demonstrat că 59% dintre participanți erau dispuși să se ofere voluntari în cazul unei crize infecțioase. Majoritatea participanților au fost de acord că profesioniștii din domeniul sănătății au obligația morală de a se oferi voluntar într-o pandemie, 81% considerând că studenții ar trebui încurajați în mod similar. Mai mult, din participanți, 98% au indicat altruismul ca un factor motivant pentru un astfel de voluntariat. Cu toate acestea, având în vedere severitatea COVID-19, este singur altruismul pentru a justifica activitatea cursanților? Deși aceste motivații sunt lăudabile, nu li se poate permite să înlocuiască competențele clinice adecvate. Deoarece studenții nu se pot potrivi cu cunoștințele, abilitățile și experiența clinică a unui medic calificat, s-ar putea susține că implicarea lor în îngrijirea unui pacient cu COVID-19 ar fi în primul rând pentru beneficiul educațional al studenților, mai degrabă decât pentru furnizarea de informații semnificative.

Există un echilibru delicat între riscurile și beneficiile dislocării studenților la medicină în situații de urgență - indiferent dacă este recunoscut sau nu. În timpul programului academic, studenții sunt introduși în mediul medical într-un mod controlat. De-a lungul atașamentelor lor clinice, aceștia operează pasiv, umbrind echipe, luând istoricul pacientului și observând procedurile. Prin urmare, deși această structură a programului creează un mediu de învățare stabil, nu asigură că elevii dobândesc încrederea și abilitățile necesare pentru a funcționa corespunzător în timpul unei pandemii. Deși dorința de a ajuta persistă, lipsa cunoștințelor și

capacitatea îi poate pune pe studenți și pacienți în pericol în situații de dezastru. Cu servicii constrânse și pledoarii naționale pentru voluntari, există potențialul ca elevii să fie înșelați în alegerea lor. In orice caz; studenții la medicină, în absența cunoștințelor și a pregătirii necesare, introduc riscuri inutile pentru pacienți, alți medici și pentru ei înșiși. Astfel de studenți pot acționa ca vectori pentru transmiterea virală, pot consuma echipamente de protecție personală și pot pune o povară suplimentară asupra predării medicilor. Educația medicală singură nu justifică aceste riscuri. Cu toate acestea, facilitarea studenților la medicină să participe la roluri pentru care au fost pregătiți poate fi de folos.

Restructurarea educațională necesară răspândirii COVID-19, deși perturbatoare pentru studenții la medicină, reflectă o conștientizare că ar putea fi necesară o schimbare în tradițiile educației medicale. Pregătirea pandemică urmărește pregătirea elevilor pentru acțiune în timpul unei crize. Beneficiile unei astfel de pregătiri se vor extinde probabil și mai mult, reziliența consolidată ajutând la tranziția de la student la doctor. Deși nu pot fi prezise crizele și forma în care acestea apar, este un fapt dat că lucrătorii din domeniul sănătății vor fi în fruntea răspunsului. Cu toate acestea, până la punerea în aplicare a unor astfel de dispoziții, nu ar trebui să se aștepte mai mult de la studenții la medicină decât cele ale publicului larg.

Referințe bibliografice:

„Attitudes of Medical Students Toward Volunteering in Emergency Situations” în *„Cambridge University Press”*, https://www.cambridge.org/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/abs/attitudes-of-medical-students-toward-volunteering-in-emergency-situations/4C2154FA0D3ADC6EB9C61B3A26599823, consultat în 11 decembrie 2020, la ora 18:30

„The Role of Medical Students During the COVID-19 Pandemic” în *„Cambridge University Press”*, https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-1281, consultat în 11 decembrie 2020, la ora 20:15

„Voluntarii COVID-19 - Alături de voi” în *„Universitatea de Medicina si Farmacie din Craiova”,* http://www.umfcv.ro/ccop-covid19, consultat în 11 decembrie 2020, la ora 20:30

Daniel-Cristian Humița: *O reflectare asupra percepțiilor impuse de mediu*

Aș dori ca, pentru început, să definim cu exactitate câteva aspecte ale realității în care trăim. Și anume: un grup de persoane între care se manifestă relații permanente (interese comune, valori și scopuri) sau o grupare socială ce ocupă un anumit areal geografic și care se supune unei anumite autorități politice, ai cărei membri au în comun anumite aspirații culturale.

Cu alte cuvinte „societatea o hoardă polisată formată din două triburi: plictisitori și plictisiți" (George Gordon Noel). În rândurile ce urmează, voi aborda diferite teme precum: frumusețea, homosexualitatea, sistemul „valorilor/ nonvalorilor", diversitatea culturală cât și a principiilor, dintr-un punct de vedere personal, raportate la societatea în care trăim zi de zi și standardele pe care ni le impune.

Pentru început, reamintesc aici că, încă din copilăria mea, părinții îmi spuneau că trebuie să gândesc „cu capul meu" și să pun la îndoială orice lucru ce mi s-ar părea suspect. Posibil că nu înțelesesem pe atunci însemnătatea acestor cuvinte.

Adesea aud colegi plângându-se atât de greutatea corporală cât și de coșuri/acnee, alte neajunsuri mărunte. Însă, nu sunt oare aceste probleme, griji, doar efectul unor standarde ale frumuseții impuse de societate? O fată nu este frumoasă pentru că are coșuri? Oare un băiat nu este frumos din cauza unui metabolism mai lent? De fapt, ce este frumusețea? Cine sau cum o revendică sau o proclamă asupra altora?

Ei bine, cine stabilește frumusețea? Simplu, societatea. Cum? Prin mai multe metode. Am să folosesc drept exemplu cel mai des caz întâlnit de mine până acum, și anume, reclamele și mesajul transmis de multe dintre acestea. Mai bine spus, gândurile pe care le stârnesc în mintea unui om, prin idolatrizarea unor modele în funcție de lungimea unghiilor, părului, grosimea machiajului. Surprind oare acestea cu adevărat ceea ce am defini ca fiind de folos omului? Și, dacă da, de aici, cât mai este până la a avea complexe, insecurități, incertitudini, toate legate de tine?

În alta ordine de idei, ce este considerat de valoare în ochii societății? Sau mai bine spus, ce nu este? Un pompier ce își riscă viața aproape în fiecare zi pentru alții, poate un soldat ce a servit în armată toată viața sau chiar a murit pentru țară, ce valoare socială au ei? Fără îndoială, am răspunde: *da, foarte importantă,* deoarece faptele săvârșite ridică persoana respectivă la titlul de erou. Însă sistemul de valori al societății se schimbă rapid când vine vorba de subiecte tabu sau cel puțin controversate.

O personalitate ce se pliază perfect pe exemplul enunțat anterior este Leonard Matlovich. Leonard a fost un veteran al războiului american din Vietnam, instructor de relații de rasă și decorat cu râvnitele distincții Inima Purpurie și Steaua de Bronz. După multele lui succese în plan militar, a fost imediat *externat* din armată din cauza orientării sale sexuale. Astfel, acesta a trăit o perioadă de batjocură și respingere din partea prietenilor și a familiei. Altfel spus, a devenit o nonvaloare socială. Leonard Matlovich a continuat să lupte pentru cauza sa până la sfârșitul zilelor sale fiind înmormântat în Los Angeles. Piatra sa funerară, menită să fie un memorial pentru toți veteranii homosexuali, nu îi poartă numele ci inscripția „a gay Vietnam veteran", urmat de textul „When I was in the military they gave me a medal for killing two men and a discharge for loving one".

În încheiere, sunt de acord cu societatea din punctul de vedere al veridicității unor valori universale, însă nimic mai mult. Consider că nu-i poți mulțumi pe ceilalți fiind nemulțumit de tine însuți. Așadar, mai întâi de toate, ar trebui să vedem dincolo de aceste valori impuse și să inventăm să ne iubim pe noi înșine în primul rând. „I like to provoke people so they think, you know, I think it's the healthy part of entertainment... that you don't get too much from the Spice Girls." (Marilyn Manson)

Referințe bibliografice:

https://ro.wikipedia.org/wiki/Societate_(sociologie), dec. 2020
https://en.wikipedia.org/wiki/Leonard_Matlovich, dec. 2020

Laura Hurmuz: *Am înțeles rostul unui jurnal terapeutic*

Multă lume se întreabă, mulți au dubii dacă acest virus este atât de periculos după cum se spune. Din experiența mea, îl regăsim *pe lista neagră* atât din punct de vedere fizic, cât și psihologic, spiritual. A fost o mare provocare atât pentru mine, cât și pentru familia mea.

Nu este deloc simplu să comunici cu prietenii, rudele, oamenii pe care îi iubești într-un mediu virtual, însă am ales de la început să fac asta, pentru binele celor din jurul meu, pentru că nu doresc nimănui să treacă prin experiența trăită de mine și familia mea. Compasiunea și empatia sunt vitale.

Încă din primele zile critice ale bolii, tot ce am simțit a fost foarte puternic, la un alt nivel. Fiecare senzație, sentiment au fost mai intense decât de obicei. Frica de moarte, frica de a-i pierde pe ceilalți, îngemănate cu sentimentele și gândurile

pozitive, cu dorința de a-i ajuta pe oamenii din jurul meu și mândria amestecată cu bucuria unui simplu gest (care poate unora le-a salvat viața) – donarea de plasmă, toate acestea m-au maturizat și m-au responsabilizat. Pandemia m-a învățat să las egoismul deoparte și să privesc spre cei aflați în suferință.

Un aspect, care după părerea mea este fundamental, ține de cât de mult ne cunoaștem pe noi în orice fel de situație, cu atât mai mult cu cât, deseori simțim că nimeni nu ne poate înțelege, că ceilalți nu au timpul necesar să ne asculte. Ce minunat și liniștitor refugiu poate deveni propria persoană!

De exemplu, un lucru care m-a ajutat să nu cad în capcana unor stări negative, a fost să-mi scriu gândurile pe o foaie de hârtie, într-un fel de jurnal (mai mult sau mai puțin virtual). Am redus timpul petrecut la televizor sau radio, unde se vorbea doar despre cât de gravă e situația, pentru a evita posibile stări de panică. Am început să percep altfel anumite situații, am învățat sa apreciez mult mai mult timpul petrecut cu persoanele dragi mie, fără să mă mai plictisesc în compania lor, înțelegând profunzimea perioadelor în care nu-i voi mai vedea. Respect mai mult fiecare cadru medical, îmi pun pe primul loc sănătatea, lucru pe care înainte nu-l vedeam atât de important. Am învățat să apreciez timpul liber oferit de această pandemie, un timp în care m-am putut bucura de activități, de hobby-uri pe care le am de mulți ani, dar de care timpul limitat m-a împiedicat să mă bucur așa cum mi-aș fi dorit.

Jacqueline Alexandra Hurrelbrink: *Timpul învățării și al răbdării*

Necunoscutul, *schimbarea* și *diversitatea*, indiferent de cât de puternici sau de bine pregătiți credem că suntem, acestea sunt cuvinte care stârnesc o oarecare neliniște, respectiv o notă de teamă.

Pandemia ne-a luat pe toți prin surprindere, a reușit să facă ceva nemaiîntâlnit în zilele noastre: să pună pauză aproape întregii lumi. Această decizie a avut atât efecte pozitive, cât și efecte negative, lucrul comun fiind invitația la cunoaștere de sine.

În următoarele rânduri, aș dori să prezint efectele oboselii cognitive și a blocajelor de comportament care au izvorât ca rezultat al pandemiei de SARS-CoV-2, deoarece lumea, așa cum o știam noi, fără bariere de comunicare și socializare și fără interdicțiile care în prezent ne îndepărtează tot mai mult de viața

normală pe care, din nou, așa cum credeam noi că este, și-a schimbat cursul firesc al naturii și a forțat pe fiecare individ să formeze o nouă „normalitate” și să se adapteze condițiilor sociale impuse. Astfel, fiecare persoană a avut suficient timp de autocunoaștere și de auto-dezvoltare. În același timp, s-a ajuns și la un rezultat negativ; pentru o mare parte din populație, întâlnirea cu sinele, dacă s-a produs, a fost de nesuportat.

Deși este greu să vezi binele în mijlocul unei încercări de proporții, pandemia ne-a arătat că acest lucru este posibil.

Familia este cel mai bun și comun exemplu, deoarece fiecare dintre noi avem pe cineva apropiat pe care îl putem considera parte din aceasta. Deși familia pentru mulți a fost mereu acolo, a devenit cu adevărat vizibilă acum. Am realizat ce privilegiu, ce onoare este să ai o familie, un loc în care chiar și în perioadele cele mai grele și dificile din viață să simți că există speranță și că merită să lupți pentru ziua de mâine. Da, poate a fost dificil să petreci o perioada atât de îndelungată cu aceleași persoane, dar cred că fiecare am constatat importanța celui de lângă noi.

De cele mai multe ori avem tendința de a ne lasă controlați de dorința de a ajunge la perfecțiune, respectiv la ținta noastră, lucru care ne împiedică să ne bucurăm de prezent. Pandemia ne-a deschis ochii în a aprecia chiar și lucrurile mărunte din viață. Așa cum spunea Robert Brault: „Bucură-te de lucrurile mărunte. Într-o bună zi s-ar putea să privești înapoi și să descoperi că erau cele mai importante lucruri.” (Robert Brault, 1986)

După cum am prezentat în cele de mai sus, pandemia ne-a oferit oportunitatea de a ne cunoaște cu adevărat. Însă acest lucru nu a fost doar în sens pozitiv. Interdicția de a mai avea contact fizic cu cei din jur a adus la creșterea orelor de utilizare a rețelelor sociale, făcându-ne dependenți de acestea.

Un studiu recent, realizat de oamenii de ştiinţă de la Universitatea din Pennsylvania din Statele Unite şi de la Universitatea Jinan din Guangzhou, China, a arătat că utilizarea excesivă a reţelelor sociale în timpul pandemiei a devenit sursa extenuării intelectuale și a depresiei. Studiul a constatat că peste jumătate dintre participanţi (niciunul nu raportase tulburări traumatice sau depresive înainte de pandemie) a resimţit un anumit nivel de depresie.

Schimbarea drastică, pentru foarte mulți, a stilului de viață și a rutinei de zi cu zi a adus la anumite blocaje de comportament. Lipsa interacțiunii dintre oameni a avut ca efect blocaje de comunicare. Situațiile din viață, deși neplăcute uneori, ne formează și ne întruchipează în ceea ce suntem astăzi. Ne arată o nouă parte a noastră cât și a celor din jur, deschizându-ne ochii asupra lumii în care trăim. Ne ajută să dobândim calități pe care nu știam că le avem.

Vlad Iagăr: *Ascendența prin Descendență*

Perioada pandemică a fost și este o perioadă de mari încercări pentru fiecare dintre noi. Fie că vorbim de cei mai mici elevi ce trebuie să se obișnuiască cu măștile și să aibă grijă cu cine se joacă, fie că ne referim la adulții care întâmpină tot felul de dificultăți la locurile de muncă, fiecare este afectat într-o oarecare măsură de pandemie.

Aici voi relata în ce mod m-a afectat și pe mine pandemia și ce consecințe a avut asupra mea. În ciuda faptului că în a scrie despre mine ar putea fi catalogat drept un demers un pic narcisist, am considerat că perspectiva interioară a unei persoane este de multe ori mai interesantă decât și cea mai ideală aparență, astfel că, urmărind drumul personalității mele, am socotit-o ca pe o importantă descoperire. De ce afirm acestea? Pentru că, într-adevăr, nu ne vom cunoaște pe noi înșine vreodată, dar tot timpul vom ști mai mult despre noi decât despre altcineva. Astfel, relatându-mi experiențele și gândurile, pot conferi un interes aparte scrierii mele prin unicitatea simțirilor și, de ce nu, poate chiar un ajutor sau un sentiment de empatie celui ce citește rândurile următoare.

In martie, când se închiseseră școlile, am fost, la început, destul de indiferent față de întregul context social. Credeam că va fi o simplă minivacanță după care vom reveni la „normal” (oricare ar fi acela). Am fost departe de adevăr. Treceau zilele, treceau. Eu mă bucuram de timpul liber în plus. Mai ieșeam cu câțiva prieteni din anturajul meu restrâns. După o perioadă de mini extaz și acest *boom* de libertate, am început să mă liniștesc. După această *liniștire*, am început să percep degradarea pe care o sufereau cei din jurul meu și eu, mai ales. Un paradox: exista foarte mult timp de gândire, timp care nu este întotdeauna și propice. Se spune că nimic din ceea ce este în exces nu este bun, dar nu prea aveam de ales decât să stau cu gândurile mele. Astfel am avut timp să termin de citit o carte pe care, din lipsă de timp – ironic, nu-i așa, altădată o abandonasem: autobiografia lui Carl Gustav Jung. S-a dovedit o oportunitate excelentă! Jung pune accentul extrem de mult pe importanța ambelor extreme care alcătuiesc un întreg. Umbra, întunericul sunt sesizabile și resimțite doar în prezența luminii. Altfel spus, am perceput corelațiile din alte modele de gândire. Yin-yangul au apărut foarte clare, de exemplu, în definirea întregului numit viață. Perioada de izolare, aș putea să o rezum în câteva cuvinte ale aceluiași C. Jung: „Nimic nu intensifică mai mult procesul conștientizării decât confruntarea lăuntrică a contrariilor.” Așa se face că, pe durata carantinei, m-am afânat în diferite problematici filozofice mai mult ca înainte pentru a-mi îmbogăți cunoștințele despre mine și despre viață. Am început să explorez diverse curente filozofice: fenomenologia lui Heidegger, supraomul lui

Nietzsche, mandala lui Jung sau diferite abordări ale Artei Războiului a lui Sun Tzu. Am profitat de conceptele dobândite de-a lungul acestor lecturi, stivuite în motivație și ajutor în studiul meu pentru admiterea la Facultatea de Medicină. M-am folosit de ideea de *supraom* a lui Nietzsche pentru a mă modela ca individ. Modalitatea în care eu am învățat sârguincios și am clădit puțin câte puțin pentru locul meu la facultate este modelul oferit de *Așa Grait-a Zarathustra*: „Cel care așezat-a pietrele lui, odinioară, pentru a-și exprima astfel elanul sufletesc, cunoștea tot atât de bine tainele vieții, precum întâiul înțelept [...] prin cea mai izbitoare dintre parabole: orice frumusețe cere luptă și război, putere, tiranie." În schimb, tâlcurile pomenite de Sun Tzu m-au ajutat în a mă menține cât de cât într-o zonă de liniște cu toate că exista în jurul meu un stres insuportabil. Mandala lui Jung mi-a arătat cum ne putem afla forma mare și armonioasă. Astfel, ideea că perseverența și consistența eforturilor cât de mici conduc la construirea rezultatului final, că orice emoție, fie ea degradantă inițial, a fost marele meu câștig. Rezultat final: eul meu de astăzi.

Referințe bibliografice:

Jung, Carl Gustav, 2017, *Amintiri, Vise, Reflecții; Consemnate și editate de Aniela Jaffe*, Editura Humanitas

Nietzsche, Friedrich, 1991, *Așa Grăit-a Zarathustra*, Editura Edinter, București

Ioana Alexandra Iacobescu: *Noi, insule în agonie pe o planetă care se regenerează, trecem prin timpul moale al lui Dali*

Făcând un pas în spate, realizez cum, începând cu luna martie a acestui an memorabil, s-a instaurat în viețile noastre o schimbare totală – rutina. „Tolerată" la început, deoarece această schimbare presupunea să stăm acasă, pandemia semăna cu o vacanță. Știam că dacă te izolezi, nu te afli în pericol de a contracta virusul. Autoritățile au decis închiderea școlilor, acestea neputându-se adapta imediat la o formulă nouă, virtuală de predare. Câteva săptămâni am profitat la maxim de acest „cadou" și mi-am făcut plinul. Somn, pregătire pentru bac și admitere, filme, discuții îndelungate la telefon, tot ceea ce înainte era comprimat în secvențe scurte, acum s-a dilatat ca într-un tablou de Dali. Sentimentele erau contradictorii, deoarece îi urmăream pe adulții de lângă mine cu îngrijorările și temerile lor. Doctori din diverse țări comentau cât de neadecvate sunt toate restricțiile, ineficiența măștilor, imposibilitatea purtării lor timp îndelungat, până când știrile

din Spania, Italia, Anglia au început să vorbească despre un sistem medical sugrumat și incapabil de a mai acorda sprijin oamenilor bolnavi de acest virus a redus la tăcere un glob întreg. Dintr-o dată, am simțit că acea stare „de bine" temporară e posibil să devină copleșitoare. Perspectiva de a sta în casă, izolați, imposibilitatea de a ne întâlni cu prietenii aproape că ne făcea să ne dorim să reînceapă școala. Era momentul hobby-urilor. Gătitul, croșetatul, pictatul au început să fie la mare căutare. Conform unui chestionar online cu privire la impactul regimului de carantinare în contextul pandemiei Covid-19 asupra funcționării cotidiene și sănătății mentale, „întrebați ce ar sfătui alte persoane aflate în izolare să facă pe durata în care acestea nu ies din casă, respondenții au afirmat că cele mai bune metode de coping ar fi:

- structurarea programului cotidian, în care să fie incluse activități cât mai diverse, să exploateze timpul pentru a face lucruri pe care nu au putut să le facă până acum;
- să facă gimnastică sau orice formă de sport, în casă sau în jurul casei;
- să adopte un animal domestic;
- să evite contactul cu programele de știri;
- să asculte programele culturale la radio;
- să-și continue activitatea profesională de acasă, dacă este posibil" (www.scumc.ro, 2020)

Pe de altă parte, timpul a trecut, activitățile s-au reluat în bună parte, dar sub forma unor soluții de avarie, adică de acasă, din fața unui laptop sau telefon care se deschid înspre o lume de neatins. Se vorbește de vaccin, parcă auzi la televizor expresia sfârșitul pandemiei, parcă nu îți vine să crezi că poate să existe și o altă perspectivă a vieții. Între timp, masca a devenit parte din noi, ieșim din casă doar pentru cumpărăturile de bază, întâlnirile cu oricine din afara familiei au dispărut complet, îmbrățișările sunt inexistente, zâmbetul, dacă mai există, este ascuns oricum în spatele acelei măști care îți monitorizează fiecare respirație și acest lucru se întâmplă deja de zece luni. Dacă e să ne luăm după studiul *How are habits formed: Modelling habit formation in the real world*, vom înțelege că „există persoane care, în funcție și de complexitatea noului comportament, pot forma un obicei între 18 și 254 de zile." (Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle, 2019)

Așadar, un an de distanțare și înstrăinare e suficient să ne creeze o altă rutină, o viață din care să excludem atingere, mângâiere, implicare, interes. Pare că nu mai suntem un tot, ci insule în agonie pe o planetă care se regenerează. Teoriile ecologiste spun că natura ne pedepsește. Teoriile conspirative merg spre ideea că

virusul a fost creat pentru a depopula planeta. Realitatea vine însă și ne provoacă pe fiecare în parte să tragem o concluzie.

Care va fi noul firesc? Aștept cu nerăbdare deznodământul crizei actuale și continuarea pentru fiecare dintre noi și pentru societate. Când voi putea să îmi văd față în față și să-mi îmbrățișez colegii și prietenii? Amalgamul de informații din tot felul de surse: oficiali români, specialiști în medicină, sociologi sau conspiraționiști mă confuzează. Companiile din domeniul Farma e cert că au făcut progrese foarte mari și vor veni cu vaccinuri și medicamente care să îmbunătățească sau să prevină infecția cu SARS-Cov-2.

În acest context, mă întreb: Oare virusul va fi eradicat sau doar vom avea arme să ne protejăm eficient de infecția cu SARS-Cov-2?

Referințe bibliografice:

„Impactul regimului de autoizolare/izolare/carantinare în contextul pandemiei Covid-19 asupra funcționării cotidiene și sănătății mentale- rezultatele unui chestionar online", http://www.scumc.ro/impactul-regimului-de-autoizolare-izolare-carantinare-in-contextul-pandemiei-covid-19-asupra-functionarii-cotidiene-si-sanatatii-mentale-rezultatele-unui-chestionar-online/ consultat în 05 decembrie 2020, ora 18

Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle in "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world", https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674, consultat în 05 decembrie 2020, ora 19

Andreea Igaș: *TIMPUL, o constantă?! Hm! Într-un fel sau altul, simt că sunt încă blocată în liceu.*

În primul rând, sunt nevoită să recunosc că mă plângeam destul de mult de unele lucruri înainte de a veni pandemia, iar acum regret. Cel mai important lucru pe care am ajuns să îl învăț de-a lungul acestei perioade tulburate este să apreciez mai mult lucrurile simple din viață. Mă întristează foarte tare gândul că a trebuit să se întâmple un lucru rău ca să apreciem binele din viața noastră. De-a lungul liceului căutam mereu scuze sau motive să lipsesc de la școală, să scap de ore și să rămân confortabilă în pat, să pot dormi mai mult. Acum aș da orice să mă întorc la școală sau, în cazul de față, să ajung să merg la universitate. Îmi lipsește foarte mult socializarea cu colegii, pe care din păcate nici nu i-am cunoscut în persoană. Îmi lipsesc pauzele dinaintea unui test în care toți simțeam stresul și eram uniți în

încercarea de a rezolva diferite dileme pe care le aveam. Îmi este dor și de certurile cu portarul care nu mă lăsa să ies din școala, de aventurile pe care le trăiam de fiecare dată când încercam să chiulesc de la vreo oră pentru care nu eram pregătită. De asemenea, îmi va fi greu să trec peste faptul că povestea liceului nu a avut un final. Totul s-a terminat așa de brusc, fără ca măcar să realizăm. E ca și cum am închis ochii câteva momente și m-am trezit la facultate. Consider că generației noastre i-a fost greu sa lase un capitol neterminat și să înceapă altul, nu tocmai în cel mai bun mod posibil. Într-un fel sau altul simt că sunt încă blocată în liceu.

În altă ordine de idei, acest virus devastator ne-a oferit un cadou pe care probabil nu l-am fi primit cu toții în alte condiții. Acest dar este TIMPUL. Unii dintre noi poate am profitat pe deplin de el, iar alții poate l-am irosit făcând lucruri inutile. Trebuie să recunosc că la început și eu am fost revoltată pentru că trebuia să stau în casă, dar după puțin timp am început să mă obișnuiesc și chiar să îmi placă acest lucru. Am încercat să profit de timpul pe care l-am primit pentru a mă dezvolta pe plan personal și pentru a redescoperi pasiuni și talente pe care nu le-am mai practicat din cauza faptului că trăiam într-o lume extrem de ocupată. Consider ca mi-a fost foarte de ajutor acest timp în contextul în care trebuia să mă pregătesc pentru examenul de bacalaureat și de admitere la medicină. Dar, totuși, am avut mult timp și să mă recreez citind cărți, uitându-mă la filme și seriale, dar și să îmi redescopăr pasiunea mea pentru desen. Am avut ocazia să învăț ce nu prea am încercat în cei 19 ani de viață pe care îi am: gătitul. Am descoperit că îmi face plăcere, că poate fi creativ și amuzant să încerc tot felul de rețete noi, descoperite pe internet.

Coronavirusul ne-a demonstrat cât de mult contează o îmbrățișare, o strângere de mână, un dialog, o plimbare prin parc sau o cină cu prietenii. Ne-a arătat că pentru el distanța nu există, acesta traversând întreaga lume într-un timp extrem de scurt. Ne-a învățat că, de fapt, cu toții suntem egali, indiferent de religie, rasă, *tratându-ne* fără discriminare. Așadar, deși viețile ne-au fost tulburate, „nu există curcubeu fără ploaie” (necunoscut), astfel că după ce perioada aceasta va trece, vom fi mult mai fericiți decât am fost înainte și tot ce trebuie să facem este să fim răbdători și mai înțelepți.

Iulia Igna: *În lagărul fricii*

„Pretutindeni, oamenii se trezesc la noua realitate.” (Brother Richard Hendrick, *Lockdown*).

Am crezut întotdeauna că viața noastră, uneori monotonă, alteori palpitantă, va rămâne, în continuare, neschimbată. Unii dintre noi ne promiteam cu naivitate că, indiferent de drumul anevoios pe care îl vom străbate, vom rămâne aceiași. Am fost obișnuiți să privim povești cutremurătoare din spatele unor ecrane și să ne amăgim că acele trăiri puternice, că acele suferințe sunt doar ficțiune, iar noi vom putea scăpa nevătămați.

Ultimele câteva luni au dovedit cum o nenorocire poate mișca ceva în fiecare dintre noi. Am primit răspunsuri la întrebări care ne-au măcinat dintotdeauna: viața, destinul, frica, boala și ce/cine ne împiedică de la a trăi după propria voință. Am aflat cum suntem construiți ca oameni.

În situația actuală de pandemie, frica a fost un factor definitoriu în alegerile noastre, în manifestările noastre fizice sau comportamentale, înăsprind consecințele răspândirii coronavirusului. „Frica de suferință este mai rea decât suferința însăși.” (Paulo Coelho, *Alchimistul*)

Frica se observă din fiecare mișcare, din aerul care parcă nu mai pătrunde îndeajuns în plămâni, din gândurile care se „plimbă” în mintea noastră, iar apoi trec de la un ritm agale la unul din ce în ce mai alert și nu ne mai lasă să fim noi înșine.

Privind în urmă, îmi amintesc nu doar de teama mea, ci și a celor din jur meu și felul în care ea era exteriorizată. Rememorez zilele de vară din anii trecuți, zilele senine în care mă întorceam de la școală. Fără sentimente de rușine sau timiditate, obișnuiam să privesc oamenii pe lângă care treceam, să-i analizez și cel mai important lucru pe atunci era să mă gândesc cum arătau viețile lor, realitatea lor. Am realizat că teama m-a cuprins în momentul în care acest obicei, care îmi era atât de drag, a dispărut. Privirea curioasă a fost înlocuită de una acuzatoare, o analiză dură a celuilalt, nu doar în cazul meu, ci și în cazul celor din jurul meu. La oricare mișcare simțeam, parcă, faptul că cineva ne privește bănuitor. Senzația era că doream să ne îndepărtăm unii de ceilalți, și nu pentru că am fi dorit acest lucru din adâncul sufletului, ci pentru a amâna pentru moment ceea ce resimțeam. Tot ce voiam, era să ne apărăm, să avem iluzia că suntem pe moment în siguranță, că acel virus care viețuia de-acum alături de noi nu ne poate atinge, că nu ne poate vătăma.

Privirea nu era singura care spunea totul despre noi, ci și atitudinea noastră prin care ne exteriorizam sentimentele, panica, disperarea.

Intrând într-un magazin oarecare puteai vedea în jurul tău cum rafturile, odată pline, nu mai adăposteau nimic. Multe dintre produsele care constituiau necesități de bază fuseseră luate în grabă și dispăruseră într-un timp atât de scurt,

încât personalul nici nu avusese timpul necesar să înlocuiască stocul lipsă. Oamenii nu mai mergeau la cumpărături să aleagă ceva care să le facă plăcere, ci pur și simplu cumpărau orice le cădea în mână.

Teama de boală s-a accentuat atât de mult și a devenit o adevărată spaimă care ne controlează viețile, punând stăpânire pe noi în deplinătatea ființei. Mecanismele de autoapărare ale corpului s-au pus în funcțiune, iar inima oamenilor bătea din ce în ce mai tare, la orice fel de stimul: o veste auzită din partea cuiva, un anunț, o știre, poate chiar și un nevinovat zvon care nu reflecta nicidecum o situație reală sau o posibilitate.

Teama aceasta s-a acumulat, nu a dispărut nicidecum la răsăritul celei de-a doua zile. Astăzi, mâine…, luni întregi, emoțiile negative ne-au condus și, mai mult ca sigur, o fac și în prezent. Fără să ne dăm seama, chiar și acum, mulți dintre noi avem mâinile legate și suntem prizonierii minților noastre, într-o măsură mult mai mare decât ne-a înlănțuit virusul. Unii dintre noi nu am fost loviți de noul coronavirus, dar am fost contaminați de altceva, poate, la fel de rău: de frică.

Iar frica aceasta, la fel ca și un virus extrem de nociv, are efecte pe termen lung. De aceea, iată-ne în prezent, departe, mai mult decât în mod normal, unii de alții. Ne-am obișnuit cu singurătatea și cu absența sentimentului de apartenență la un grup. Stăm confortabil în casele noastre și trăim cu iluzia că totul este bine pentru noi: ne vedem sănătoși, nu avem niciun simptom, nicio durere și părem la fel ca înainte.

Însă, din păcate, rezultatul a ceea ce am devenit nu e vizibil acum, ci se va vedea în momentul în care vom ajunge din nou *la acea viața normală*, de dinaintea pandemiei și vom descoperi că nu mai avem ce ne spune, că nu am devenit imuni doar la virus, ci și la emoții.

„Câte lucruri am pierdut de teama de a nu le pierde...” (Paulo Coelho, *Alchimistul*)

În toate lunile acestea, omenirea a încercat să țină aproape tot ceea ce în ochii acesteia valorează cât un întreg univers: sănătatea. Însă acea frică orbitoare, adeseori, ne determină să uităm de oamenii alături de care coexistăm, pentru că reprezintă posibili purtători ai unui virus mutant, periculos. Astăzi, în tumultul de emoții care ne acompaniază, unii dintre noi, alegem să renunțăm la frica ce ne-a încătușat, să ne recuperăm viața pe care nu cu mult timp am pierdut-o, convinși că: „Da, există chiar moarte, dar poate fi întotdeauna o renaștere a iubirii...” (Brother Richard Hendrick, *Lockdown*).

Referințe bibliografice:

Coelho, P., *Alchimistul*, Editura Humanitas Fiction, 2018
Hendrick, R., *Lockdown*, https://mindfulness.ie/poetry/, 15.12.2020, 21:07

Alice Maria Ile: *Adolescența mediului online – legătura noastră cu exteriorul în aceste timpuri*

Pe parcursul întregii mele adolescențe, precum majoritatea celorlalți de vârstă apropiată cu a mea, am acordat importanță socializării, integrării în anumite grupuri și descoperirii de sine. Mersul la școală, întâlnirile cu prietenii, participarea la diverse activități, competiții sau excursii erau contextele necesare realizării acestor procese. Pe timpul pandemiei, însă, din cauza restricțiilor, adolescenții își petrec aproape tot timpul acasă. Astfel, preocuparea pentru socializare, integrare și descoperirea de sine este drastic redusă sau își găsește locul în mediul online.

Într-un context social precum cel prezentat anterior, desfășurat în mod fizic, eu, la fel ca cei mai mulți adolescenți, aș fi observat oamenii din jurul meu în căutarea unui grup cu care aș vrea să mă identific, dorința de a aparține unui grup fiind mai mare ca niciodată în această perioada a vieții. De asemenea, având posibilitatea de a comunica față în față cu membrii grupurilor respective, puteam simți atmosfera din cadrul grupului și dacă eram bine venită sau nu, puteam observa limbajul non-verbal, comunicarea dintre noi fiind mai autentică. Situația actuală a dus la o socializare predominant online, excepție făcând doar membrii familiei. În mediul online, pozele sau descrierile care însoțesc profilurile de pe rețelele de socializare ale oamenilor sunt adesea insuficiente sau înșelătoare, îngreunând mult procesul de selecție a grupului în care adolescentul dorește să se integreze sau cel de formare a grupurilor noi.

În ceea ce privește descoperirea de sine, consider că vorbim despre elementul care face adolescența atât de importantă în formarea noastră. Să ne descoperim pe noi, interesele, pasiunile, abilitățile noastre ne ajută să luăm decizii cât mai bune pentru viitorul nostru într-o lume în care adolescenții sunt puși să ia astfel de decizii fie că vorbim de alegerea unui liceu, a unei universități, meserii sau implicarea în diverse proiecte și activități. Astfel, deciziile luate în această etapă a existenței noastre au o influență puternică asupra etapelor ce urmează.

Posibilitatea de a participa la competiții școlare legate de diverse domenii m-a ajutat să îmi dau seama ce arii de interes am și care sunt punctele mele slabe și forte. Aceste informații m-au ajutat să îmi aleg profilul liceului și ulterior facultatea, dar și să îmi descopăr noi pasiuni precum muzica sau dezbaterile.

Un caz care m-a făcut să conștientizez efectele acestei pandemii asupra dezvoltării personale și cunoașterii de sine este un adolescent în vârstă de 17 ani care a participat la câteva activități legate de calculatoare și programarea acestora. Băiatul a realizat că nu este domeniul potrivit pentru el, iar pandemia a limitat enorm

posibilitățile sale de a încerca activități legate de alte domenii. Acest fapt îi îngreunează alegerea unui nou profil de studiu la liceu, cel actual fiind unul specific domeniului calculatoarelor, și alegerea unei facultăți pentru care să se pregătească.

În cadrul procesului de descoperire de sine adolescentul începe să acorde o importanță deosebită imaginii de sine, aceasta începând să se contureze mult mai pronunțat decât la pubertate. La această vârstă, în special când mă gândeam la propria imagine, aveam tendința să mă compar cu prietenele și colegele mele. În contextul actual am discutat cu mai multe persoane în vârstă de 15, respectiv 16 ani care se compara cu diverse persoane publice de pe rețelele de socializare, acestea fiind termeni de comparație foarte accesibili în mediul online care reprezintă legătura noastră cu exteriorul în aceste timpuri. Astfel, dacă stima de sine putea să fie afectată de comparația cu niște colege de clasă, comparația cu niște persoane care întruchipează cel mai adesea ceva ideal (în ciuda posibilității de a prezenta ceva fals sau irealizabil) poate avea efecte mult amplificate asupra imaginii despre noi înșine și a stimei de sine.

În concluzie, mă pot considera norocoasă că nu mi-am petrecut etapa adolescenței în timpul pandemiei, deoarece lipsa restricțiilor și a pericolelor mi-a oferit ocazii de a cunoaște oameni, de a mă integra în diverse grupuri, de a socializa față în față, având astfel posibilitatea de a simți atmosfera grupului în care voiam să mă integrez, dar și să mă descopăr în mare măsură pe mine însămi și să îmi fac o imagine despre mine mai aproape de adevăr decât cei care își trăiesc adolescența în mediul online.

Corneliu Ionescu: *Formarea competențelor transculturale ale medicului contemporan*

„Nu uita că Dumnezeu te-a trimis pe lume să-l înlocuiești, să dai sensuri, să creezi, să duci începutul său înainte.” (Constantin Noica, *De caelo: încercare în jurul cunoașterii și individului*)

Pentru mine, să vorbesc despre competențe transculturale, înseamnă a vorbi despre o călătorie, o călătorie prin diferite țări, culturi, respectiv momente ale istoriei.

În primul rând, trebuie să înțelegem modalitatea prin care se pot dobândi aceste competențe transculturale. Studiul, alături de călătoria în zona originară a acesteia (în funcție de caz și posibilitate), este principala modalitate prin care o

persoană poate înțelege o cultură diferită. Acest lucru este util oricărui om pentru dezvoltarea sa personală, autocunoaștere și înțelegerea mai bună a lumii înconjurătoare.

În cazul unui medic, în actualul context sociopolitic, în epoca tehnologiei și a globalizării, deținerea unor competențe transculturale devine o necesitate, existând posibilitatea ca acesta să fie pus în situația de a trata și îngriji o persoană aparținând unei culturi diferite, moment în care un minim de cunoștințe în privința acesteia ar putea fi benefică pentru relația medic-pacient și ar îmbunătăți serviciul medical. Un exemplu elocvent poate fi regăsit la medicii ce participă la diferite acțiuni umanitare în Africa, Asia, ce au ca scop ajutarea populației autohtone, populații, de multe ori, foarte diferite tradițional și cultural.

Pe lângă motivul mai sus enunțat, competențele transculturale reprezintă o veritabilă *treaptă* spre o dezvoltare profesională armonioasă. Spre exemplu, medicii ce fac schimburi de experiență în alte țări pot învăța tehnici și modalități noi de abordare a diferitori afecțiuni vor avea tangență cu diverse mentalități ale oamenilor, se vor afla în contact cu noi tipuri de tehnologii (depinzând de țară) sau vor vedea cum se pot descurca în cazul lipsei de instrumente moderne. Toate aceste lucruri se transformă în experiența utilă a medicului pe termen lung. O tangență cât mai timpurie a studentului la medicină cu medicina reală, aplicată, cu modul în care aceasta este practicată în alte țări/culturi, prin programe de genul Erasmus, reprezintă o bază solidă în vederea dezvoltării carierei viitorului medic.

Pentru o bună practicare a ei, medicina și, respectiv, traseul evoluției ei trebuie studiată și înțeleasă de la începuturi și până în prezent. Dacă este să ne întoarcem puțin în timp, în vremuri demult apuse, putem observa această abordare a omului ce îl diferenția de celelalte ființe ale lumii biologice în ceea ce privește boala. În timp ce alte mamifere se bazau pe instinct pentru a-și trata suferințele, hominizii, începând cu strămoșii lui homo sapiens, se foloseau de inteligență încercând să găsească strategii și remedii împotriva bolilor.

Cu mult timp înaintea părintelui medicinei moderne (Hippocrate), medicina a început să se dezvolte. Încă din perioade preistorice folosirea plantelor medicinale a fost un lucru destul de întâlnit, urmată apoi de procedee chirurgicale, cum ar fi amputarea. Continuând apoi cu primele civilizații ale lumii antice (mesomopotamiană, sumeriană, egipteană, greacă, chineză), acestea au introdus reforme importante în dezvoltarea medicinei. Au apărut noi remedii, noi metode de chirurgie care deveneau tot mai sofisticate și mai migăloase. Spre exemplu, sumerienii, considerați de altfel fondatorii civilizațiilor umane moderne, foloseau diferite plante cu proprietăți anti-bacteriene pentru a trata infecții sau a curăța răni. Tot ei au fost cei care utilizau o formă primitivă de trepanație (numită în prezent

craniotomie, procedură prin care o parte mică a craniului este îndepărtată pentru a permite chirurgului acces la zona afectată în general în urma unui traumatism al creierului), lucru confirmat de antropologii care au studiat vechile culturi din Orientul Apropiat. Lucrurile au continuat să evolueze, iar în secolul al VI-lea î.Hr. a luat naștere teoria umorală (fondator – Alcmaeon din Croton) care a dus la o schimbare totală asupra perspectivei în care era practicată medicina. Această teorie a fost apărată și susținută apoi de Hippocrate care a pus bazele medicinei moderne mergând pe ideea că „medicina este arta inspecției și observației clinice" și prin descoperirile sale dintre care multe, deși reinterpretate, sunt de actualitate. În Perioada Medievală, în *Epoca Întunecată* a civilizațiilor europene, medicina a continuat să înflorească în est. Islamul, în plină dezvoltare în urma cuceririlor, a pus un deosebit accent pe cultură și informație, astfel că opere precum cele ale lui Hippocrate sau ale altor scriitori antici au fost traduse în arabă și folosite pentru dezvoltarea civilizației de la răsărit. În epoca de aur a civilizației islamice medicina și filosofia erau în floare, au fost construite primele spitale mai mari și medicii arabi erau stimați în toată lumea. În Europa, medicina a reînceput dezvoltarea abia după perioada renascentistă și s-a bazat mult pe descoperirile din Orient, în care putem include China și India care erau, de asemenea, dezvoltate și aveau cunoștințe deosebite în medicină și filosofie.

De subliniat faptul că apariția științei și artei medicale nu se datorează unei singure țări sau civilizații. Medicina contemporană este rezultatul unui efort comun. Oameni de peste tot au contribuit la dezvoltarea ei și tocmai de acest lucru este bine să ținem cont, în special noi, viitorii medici. Nu trebuie să ne rezumăm doar la ceea ce suntem învățați la facultate, ci să dorim constant să cunoaștem metode noi, abordări diverse, deschise asupra diferitor tratamente și patologii pentru ca și noi, la rândul nostru, precum strămoșii noștri, să continuăm dezvoltarea medicinei spre binele comun al speciei umane.

Referințe bibliografice:

https://www.youtube.com/watch?v=9M5wyH4kNZE&t=319s&ab_channel=KingsandGenerals, 12.12.2020, 14:42
https://ro.wikipedia.org/wiki/Hippocrate, 12.12.2020, 14:00
https://en.wikipedia.org/wiki/Alcmaeon_of_Croton, 12.12.2020, 13:47
https://360medical.ro/stiri/medici-fara-frontiere-cauta-personal-medical-din-romania-misiuni-umanitare/2020/05/02/, 11.12.2020, 18:00

Iulia-Elena Ioniţoiu: *Adolescenţa. Despre vulnerabilitatea celor care răstoarnă şi munţii cu visurile lor*

Voi începe prin introducerea unor date importate pe care se bazează această lucrare, apoi expunerea unor probleme pe care tinerii le întâmpină și, în final, voi analiza influența pe care această pandemie o are asupra sănătății mintale.

Adolescenții trec printr-un proces amplu de formare și transformare. Din acest motiv, un echilibru emoțional și mental este foarte important pentru dezvoltarea lor. Dar observăm că mulți adolescenți au probleme când vine vorba de controlul emoțional. Un studiu făcut de cei de la *Salvați Copiii* în 2010 a arătat că 20% dintre copii suferă de o afecțiune psihică, 3,5% suferă de depresie și 13% dintre ei de tulburări de anxietate. Dar fenomenul acesta nu este prezent doar la noi. În Statele Unite cei de la *National Center For Biotechnology Information* (NCBI) au publicat în 2012 un articol în care spuneau că <1% dintre copii suferă de depresie. Aceasta crește la începutul adolescenței la 5% și, până la finalul adolescenței, ajunge la 20%. Aceștia au mai descoperit că fetele sunt mai predispuse sa intre în depresie sau să aibă stări de anxietate decât băieții, dar cauza este încă necunoscută.

Dar oare tot timpul adolescenții au avut probleme cu menținerea unei sănătăți mintale? Tot cei de la NCBI au publicat un alt articol în care au studiat aceste probleme pentru persoane care au fost născute între anii 1965-1996. Acest studiu a inclus 60.000 de adolescenți și s-au observat următoarele rezultate: Cei care aveau sub 13 ani au avut un procent de 2.8% persoane care sufereau de depresie din totalul categoriei, iar cei care aveau între 13 și 18 ani au avut un procentaj de 5.6%, din care fetele au avut 5.9% și băieții 4,6%. Deci putem observa că tendințele au rămas la fel. Copiii au un procentaj mai mic decât adolescenții, iar fetele au un procentaj mai mare decât băieții.

Sănătatea mintală este foarte importantă pentru un individ aflat în stadiul de dezvoltare atât fizică, cât și psihică. Aceasta îi poate influența pe tineri în problemele cu care ei se confrunta în această perioadă a vieții.

O primă problemă cu care se confruntă adolescenții este integrarea într-un grup. În timpul adolescenței, personajele cele mai prezente în viața noastră sunt familia și colegii din școală, deoarece interacționăm mai mult cu ei. Există posibilitatea ca unii oameni să nu se integreze într-un grup de la început și să se simtă marginalizați și excluși din colectivul din care face parte. Omul a simțit tot timpul nevoia de a face parte dintr-un grup. Apartenența la o comunitate îți poate aduce siguranță și susținere.

„Comunicarea duce la comunitate și anume la: înțelegere, intimitate și valori comune.” (Rollo May)

În acest caz, depresia și anxietatea pot face ca integrarea într-un grup să fie și mai dificilă decât de obicei. Un tânăr care suferă de astfel de afecțiuni o să aibă rețineri când va trebui să comunice cu oameni noi și să formeze relații cu cei din colectivul lui. Din acest motiv, este foarte important că o mare parte din tineri suferă de aceste afecțiuni. Tinerii de felul acesta necesită un suport suplimentar pentru a putea trece peste teama de a se deschide altor oameni. Aici intervine familia sau chiar ajutor specializat, fie din cadrul instituției de învățământ din care tânărul face parte, fie un specialist ales de copil și părinți.

Dar cum a afectat pandemia actuală modul în care oamenii pot ajunge la acest ajutor? Cei de la *World Health Organization* (WHO) au făcut un studiu în 130 de țări și au descoperit că 60% dintre serviciile care ofereau ajutor și-au redus activitatea pentru oamenii vulnerabili. Acest lucru poate avea un efect extrem de negativ având în vedere că sinuciderea este a treia cauză pentru moartea tinerilor între 15-19 ani. Perioada de izolare ne-a afectat pe toți în măsură mai mare sau mai mică. Ceea ce putem noi face pentru a îi ajuta pe cei care suferă de astfel de probleme este sa îi asigurăm că cineva este acolo pentru ei și că nu sunt singuri.

În concluzie, adolescenții trec printr-o perioadă foarte importantă din viață, o perioadă în care aceștia se descoperă pe ei și se pregătesc pentru viața de adult. Din păcate, mulți dintre ei sunt împiedicați de depresie și anxietate și, din acest motiv, dezvoltarea lor este afectată. Putem să-i ajutăm pe acești tineri prin asigurarea de ajutor specializat cu care aceștia să poată comunica.

Referințe bibliografice:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3488279/, 05.12.2020, 21:35
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11430842/, 05.12.2020, 21:39
https://www.bellanima.ro/depresia-si-anxietatea-la-copii-si-adolescenti/, 05.12.2020, 21:50
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17176381/, 05.12.2020, 21:56
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21418338/, 05.12.2020, 22:03
https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey#:~:text=Bereavement%2C%20isolation%2C%20loss,outcomes%20and%20even%20death, 05.12.2020, 22:37

Patricia-Cristiana Iorga: *Așa grăit-a Hemingway: Nu e momentul să te gândeşti la ceea ce nu ai. Gândeşte-te la ceea ce poţi face cu ceea ce ai!*

Am descoperit citatul de mai sus cu câtva timp în urmă, înainte să dau la Facultatea de Medicină. Acesta a avut un impact major asupra mea, m-a motivat să văd viața dintr-o altă perspectivă, să profit de ceea ce am cât pot și să mă bucur de viață.

Înainte de această pandemie nu prea petreceam timp alături de familia mea. Mai tot timpul eram plecată cu diferiți prieteni, iar când ajungeam acasă eram destul de obosită. În momentele în care fratele meu venea la mine în cameră cu scopul de a se juca îl goneam, deoarece „eram ocupată", însă adevăratul motiv era faptul că mă deranja, deoarece vorbea foarte mult și era obositor. Atunci când am aflat că vom intra în carantină m-am întristat, nu credeam că voi rezista cu el, însă la scurt timp după ce i-am dat o șansă, mi-am dat seama că avem foarte multe lucruri în comun. Deși între noi doi există o diferență de 12 ani, de multe ori mă regăsesc în gesturile și atitudinile sale. Astfel, am decis să petrecem mai mult timp împreună prin desen, pictat, cântat, dansat sau sport și am avut ocazia să analizez comportamentul fratelui și al părinților mei. Am ajuns să înțeleg dorința de atenție a acestuia, atitudinea părinților mei în anumite situații.

La scurt timp după ce observasem toate aceste lucruri, am găsit într-un răvaș citatul din Ernest Hemingway, prezentat la începutul eseului, și am realizat că trebuie să fac niște schimbări majore în stilul meu de viață, să îmi schimb prioritățile și modul în care mă raportez la ceilalți. Mi-am dat seama că sunt o persoană pripită care „judecă o carte după copertă" și am decis că e timpul să fiu mult mai atentă la esență. Am înțeles că aparențele nu furnizează detaliile deoarece fiecare acțiune pe care o realizăm are un motiv. De exemplu, fratele meu venea la mine din dorința de a primi mai multă atenție, deoarece părinții mei erau ocupați, iar eu, în loc să îi ofer acest lucru, îi spuneam să plece, crezând pe atunci că scopul lui în viață era să mă enerveze pe mine. Toți avem nevoie de atenție, de recunoaștere. Un medic bun trebuie să fie foarte atent la aceasta.

Am început să cânt din nou la pian piese ale unor compozitori precum Chopin, Mozart sau Beethoven, artiști care au avut un impact major asupra dezvoltării mele muzicale și intelectuale, să pictez, chiar să gătesc. Am început să fac pian de la vârsta de șase ani, însă am renunțat să mai cânt atunci când am intrat la liceu (pe motivul că nu mai aveam timp). Astăzi, nici nu știu cum am rezistat să iau o pauză muzicală așa de mare! Cred că eram așa de pierdută în gândurile legate

de viitor, de ceea ce mă așteapta și cum ar trebui să planific totul încât uitasem sentimentul de împlinire pe care îl ai după ce ai reușit să cânți piesa ta preferată la pian. Am avut ocazia să realizez că o mică pauză de la studiu este bine-venită și că nu toate lucrurile frumoase sunt planificate.

Unele se întâmplă atunci când te aștepți mai puțin!

Referințe bibliografice:
* Irina Rîpan, „25 de citate motivaţionale care îţi vor schimba percepţia despre viaţă: „Dacă tu crezi că nu poţi, ai dreptate. Dacă tu crezi că poţi, din nou, ai dreptate“, consultat în data de 9 Decembrie 2020, ora 18.33, https://adevarul.ro/locale/ramnicu-valcea/25-citate-motivationale-vor-schimba-perceptia-despre-viata-daca-crezi-nu-poti-dreptate-crezi-poti-nou-dreptate-1_562b5c6df5eaafab2cfd1b1c/index.html

Mara-Iosefina Iova: *Educația pentru viață este o datorie!*

Pot înțelege faptul că unele femei nu își doresc să întemeieze o familie, dar în acest caz este datoria lor să ia anumite măsuri pentru a preveni o sarcină nedorită, prin sterilizare permanentă sau prin metodele contraceptive de urgență în cazul femeilor care la un moment dat își vor dori un copil. Ideea că *fost un accident,* după părerea mea, nu reprezintă în nicio situație o scuză. În momentul în care tu, ca femeie, știi că nu îți dorești o sarcină în acel moment, nu poți fi indiferentă gândindu-te: *și, dacă se întâmplă, o să fac avort*. Prin urmare, cea mai bună și responsabilă variantă este prevenirea, în situațiile în care se poate, a unei sarcini nedorite.

În altă ordine de idei, ca în orice alegere, există și aspecte pozitive, situații în care varianta mai bună este avortul. Una dintre aceste situații este reprezentată de o sarcină problematică. În cazul unei astfel de sarcini, care pune în pericol viața mamei, sunt de părere că avortul este o variantă bună. Totodată, în cazul unor complicații legate de copil, ca de exemplu posibilitatea ca acesta să se nască cu malformații sau boli grave care l-ar împiedica să ducă o viață cât de puțin normală, sunt de acord cu recurgerea la avort. Bineînțeles, cu condiția ca aceste boli sau malformații să fie descoperite în primele două până la trei luni de sarcină, când întreruperea sarcinii nu prezintă riscuri mari de apariție a complicațiilor. O altă situație în care, după părerea mea, varianta mai bună o reprezintă avortul este apariția unei sarcini în adolescență. Aceste sarcini pot avea diferite cauze, ca de exemplu în urma unui abuz sau din iresponsabilitate. În oricare dintre aceste cazuri varianta mai bună este întreruperea sarcinii, bineînțeles în cazul în care aceasta nu pune în pericol

sănătatea tinerei adolescente. În acest caz, sunt complet de acord cu avortul, deoarece ducerea la capăt a sarcinii poate influența într-un mod rău viitorul, educația, relațiile sociale a unei tinere mame, timp și lucruri care nu pot fi recuperate.

În legătură cu rata avorturilor, Romania se afla pe locul unu în Europa și pe locul doi în lume, ceea ce este în mod clar o problemă care necesită tragerea unui semnal de alarmă. Consider că această problemă ar putea fi remediată dacă lumea ar începe să fie mai deschisă în legătură cu subiectul educației sexuale. În primul rând, implementarea obligatorie a acestei materii în școli mi se pare o alegere inspirată, deoarece adolescentele și adolescenții trebuie să fie informați în legătură cu toate riscurile sarcinilor nedorite, apărute la o vârstă fragedă și, mai ales, în legătură cu bolile cu transmitere sexuală. Totodată, consider a fi foarte importantă comunicarea deschisă pe acest subiect dintre părinți și copii. Părinții trebuie să facă înțeles faptul că adolescenții pot apela la ei în orice situație. O importanță semnificativă o constituie și controlul lunar la un medic ginecolog, din momentul începerii activității sexuale. În această privință, un număr semnificativ de tineri adolescenți nu iau în serios importanța acestor controale care ar putea depista unele boli sau ar putea preveni apariția acestora. În această situație consider că o mare parte de vină o constituie lipsa comunicării deschise dintre părinți și copii. Pentru această lipsă de comunicare poate fi de vină și frica implementată în adolescenți de către adulții care le spun că nu este un lucru bun, că le este interzis și tot felul de atitudini care îi determină pe adolescenți să piardă din vedere lucrul esențial, sănătatea.

În perioada pandemiei, femeile însărcinate au întâmpinat dificultăți în procesul de întrerupere a sarcinii, deoarece în majoritatea țărilor nu au fost considerate o prioritate. În alte situații, cum ar fi în Malta, singura țară din Europa în care legea interzice avortul, femeile au avut de suferit în perioada pandemiei, deoarece aeroporturile au fost închise luni întregi făcând imposibilă deplasarea în alte țări pentru a realiza o întrerupere de sarcină. În aceeași situație au fost puse și femeile din Polonia, unde avortul este extrem de restricționat.

În concluzie, doresc să aduc în lumină faptul că avortul reprezintă o problemă mult mai complexă decât o percep ochii criticilor din jur și, cu siguranță, nu este doar o problemă medicală.

Referințe bibliografice:

https://www.demamici.ro/romania-locul-1-in-europa-si-2-mondial-la-avorturi-demamici-ro/, consultat în data de 14 decembrie 2020, ora 18:14

https://www.hotnews.ro/stiri-international-24423559-femeile-obtin-greu-accesul-avort-intrucat-pandemia-inmulteste-obstacolele-din-europa-avortul-procedura-non-esentiala-romania-solutie-gasit-regatul-unit.htm, consultat în data de 14 decembrie 2020, ora 18:32

Amelia Isac: *Din eu, elev-la liceu, am devenit eu, elev-acasă*

A venit ca un val ușor. La început, aproape nimeni nu l-a luat în considerare. S-a răspândit spectaculos într-un timp foarte scurt. Cine? Covid-19. Brusc, **Viața** pe care eu o credeam normală a încetat. Cum? Mult prea repede și prea simplu aș putea spune. De ce? Uite, de ce ! Eram la liceu în clasa a 12-a, când am primit următoarea veste: „Din cauza noului Covid-19, începând de mâine, nu veți mai veni la școală.” La început nu știam despre ce este vorba în totalitate, așa că m-am bucurat că nu o să mai mergem la școală, o bucurie pe care deja o regret. Într-adevăr, totul s-a întâmplat mult prea brusc, totul a fost nou pentru noi, deoarece nu am mai întâmpinat asemenea probleme. Din eu, elev la liceu, am devenit eu, elev acasă. Modul meu de viață s-a schimbat într-un mod neașteptat, am început să facem orele online. Nefiind obișnuită cu modul de predare online eram mereu distrasă de alte lucruri sau înțelegeam foarte greu la unele materii. La altele, nici nu mă chinuiam să înțeleg, deoarece îmi spuneam că trebuie să mă axez pe materiile care sunt mai importante, cum ar fi: matematica, chimia, biologia etc. Cazurile de infectare cu noul Covid-19 au crescut tot mai mult, așa că noi continuăm să facem orele online. Abia acum pot să-i înțeleg pe cei care fac școala online din motive personale sau de sănătate. Pot spune că trebuie să le fie foarte greu să nu poată ieși din casă la fel ca toți ceilalți de vârsta lor.

Realizez că mi-e dor de prieteni, colegi, profesori și, mai ales, de orele în format fizic. Nici nu vă cer să vă imaginați cât de frustrant este să încheiați clasa a 12-a, ultimele momente petrecute la liceul unde știi că nu o să mai ai ocazia să te întorci ca elev, online, pe o platformă care, pe lângă faptul că nu permite ca oamenii să se vadă într-un număr mai mare în același timp, împiedică transmiterea corectă a emoțiilor și „fură” ultimele îmbrățișări de rămas bun.

Consider că acest virus ne-a învățat să apreciem mai mult tot ce se întâmplă în jurul nostru, să prețuim mai mult lucrurile care ne sunt dragi, să economisim mai mult și, cel mai important, ne-a oferit ocazia de a ne descoperi anumite laturi pe care nici nu știam că le avem. Un alt lucru foarte important pe care l-a realizat acest virus este apropierea familiilor.

Putem observa că acest virus a venit cu avantaje și dezavantaje. Unele dintre aceste dezavantaje care m-au afectat pe mine sunt: petrecerea timpului în casă mai mult decât eram obișnuită m-a dus în stări apropiate de depresie și anxietate ; faptul că am început să asociez statul în casă și impunerea mai multor reguli cu o micuță închisoare. Un alt dezavantaj este că am început să am o stare de oboseală necontrolabilă în sensul că, oricât aș dormi, la fel de obosită mă trezesc. Eu sunt o persoană mai sportivă și urăsc când nu am timp să alerg sau să fac cardio,

dar în ultimul timp am devenit tot mai puțin sportivă și nu sunt încântată de acest lucru. Covid-19 ne-a învățat și cât de importantă este igiena și acest lucru m-a dus cu gândul la acei oameni pentru care igiena nu era și nici nu este o prioritate.

> „Câinilor le vine ușor să-și arate afecțiunea.
> Ei nu se îmbufnează și nu stau supărați.
> Nu fug niciodată de acasă când sunt tratați nedrept.
> Nu se plâng niciodată de mâncarea ce li se dă.
> Nu se plâng de cum arată casa. Sunt cavaleri și curajoși.
> Gata să-și protejeze stăpâna cu prețul vieții lor.
> Le plac copiii, indiferent de cât de gălăgioși și supărători ei sunt.
> Câinilor, pur și simplu, le place să fie în compania lor.
> De fapt, câinii fac concurență soților (bărbaților) și, dacă aceștia ar copia mai mult din virtuțile lor, viața în familiile noastre ar fi mult mai plăcută."
>
> Billy Graham

Am ales acest citat deoarece exemplifică faptul că unele persoane trăiesc cu toate lucrurile pe care noi le-am întâmpinat acum și nu se plâng pe cât o facem noi. Ceea ce vreau să spun este că trebuie să învățăm să trăim cu aceste probleme și să învățăm să le includem în stilul nostru de viață.

Bibliografie:

Billy Graham-*„Citatepedia.ro"*
http://www.citatepedia.ro/index.php?id=259108, ora: 19:40

Iulia-Maria Mance: *Normalitatea și Coronavirus: personaje antagonice*

În opinia mea, pandemia de Coronavirus a adus în anul 2020 un nou sens cuvântului *normalitate*, resetând criteriile acesteia și creând o nouă normă a vieții de zi cu zi. Normalitatea este un concept inventat de om, depinzând de condițiile mediului, care diferă de la o civilizație la alta. Cu toate acestea, noul virus ce străbate planeta a produs schimbări în viețile tuturor, indiferent de țară, origine, gen… . Am ales acest subiect deoarece evidențiază caracteristicile situației actuale și nuanțează aspecte mai puțin cunoscute.

În primul rând, trebuie luat în considerare ce înțeleg oamenii prin *normal*. Autorul american Tom Robbins consideră normalitatea ca fiind *marea nevroză a unei civilizații*. Nevroza se definește astfel: boală condiționată de situația conflictuală psihogenă acută sau cronică extraordinară în urma tulburării interrelațiilor umane, ce se manifestă cu precădere prin dereglarea funcțiilor sistemelor emotiv, vegetativ și endocrin. Așadar, normalitatea poate fi considerată nevroză, deoarece pe aceeași oameni pe care îi unește, îi și poate dezbina, datorită diferențelor dintre indivizi. Pandemia de coronavirus a schimbat radical legea normalității după care trăiau oamenii până acum, a adus noi reguli de igienă și restricții de distanțare socială. Astfel, ce era „normal" și considerat de la sine, acum este un lux, pe care nu ni-l permitem complet, spre exemplu – libertatea de mișcare. Cu toate că s-au ivit impedimente, respectarea lor este vitală pentru a putea reveni la viețile noastre, de mult considerate *normale*. Inerția stilului de viața din trecut îngreunează zilnic oprirea răspândirii virusului și prelungește această stare de *anormal*.

În al doilea rând, Coronavirus a pus în lumină, din nou, adevărata importanță a sănătății. Sănătatea se definește în mod curent ca starea unui organism la care funcționarea tuturor organelor se face în mod normal și regulat. Cei mai afectați de acest virus sunt oamenii care au și alte afecțiuni, unii chiar neglijându-le. Astfel, această boală ne reamintește importanța unui organism sănătos, funcțional și ne dă o lecție dură despre aceasta. Pandemia de Coronavirus nu este prima cu care s-a confruntat omenirea. În decursul istoriei multe boli infecțioase au provocat pandemii, unele cu consecințe devastatoare: ciuma, variola, tifosul, holera, febra galbenă, tuberculoza...

Cea mai mediatizată epidemie de gripă din istorie a fost cea de Gripă tip A(H1N1) numită și gripa porcină, gripa mexicană sau gripa nord-americană. Deși a fost o boală gripală ușoară și cu mortalitate relativ scăzută, de la declanșarea sa în 2009 și până în 2010, pandemia a provocat un număr considerabil de decese în lume. Probabil cea mai cunoscută pandemie a fost cea de ciumă. Marea Ciumă sau Moartea neagră a lovit Europa la mijlocul secolului al XIV-lea și a fost urmată de alte episoade epidemice în secolele care au urmat. Cauzată de o bacterie, ciuma este una dintre cele mai pustiitoare boli infecțioase din istoria omenirii. Simbol al acesteia rămâne și acum, sute de ani mai târziu, costumul cu „cioc" purtat de doctorii ce se luptau cu această pestă.

Pe lângă implicațiile fizice, trebuie menționat că o boală atât de răspândită are atât implicații emoționale, cât și sociale. Cel mai bun exemplu pentru aceasta este boala provocata de virusul HIV. Sindromul imunodeficienței umane dobândite, cunoscut sub prescurtarea SIDA, este o afecțiune provocată de virusul

HIV care atacă și distruge progresiv sistemul imunitar al organismului. Boala se manifestă prin infecții grave care determină pierderea accentuată în greutate și afecțiuni ale sistemului nervos central. Lipsa de informare în ceea ce privește această boala provoacă excludere din mediul social pentru cei afectați. Traiul cu HIV/SIDA este dificil din punct de vedere psihologic pentru majoritatea persoanelor. Suportul social limitat şi experienţa de respingere şi discriminare poate afecta adaptarea la noile condiţii şi poate majora vulnerabilitatea la stres. Unele persoane învaţă să se adapteze în mod efectiv şi chiar reuşesc să găsească un sens al vieţii dincolo de experiența legată de infectarea cu HIV, dar alte persoane dezvoltă tulburari mentale ce pot necesita tratament.

În al treilea rând, Covid-19 ridică, din nou, problema existenței *utopiei medicale*. Utopia, în sensul cel mai larg al cuvântului, se referă la tentativa umană de a crea o societate perfectă care nu există. Ideile care ar putea schimba radical lumea noastră sunt denumite, adesea, utopice. Începând cu secolul al XVII-lea, modelul după care este reprezentat corpul uman este mașina: omul de-o parte și angrenajul complicat al trupului de cealaltă sau, cum spune Descartes, «„corpul devine învelișul unei existențe, la urma urmei înlocuibil, căci existența ține înainte de toate de „cogito”». De la fascinația corpului-mașină, se ajunge la accentuarea fragilității lui: „Corpul e lipsit de rezistență, n-are permanența mașinii. Se îmbolnăvește, apoi moare. Nu merită statutul ei” (Al. Cupaciu, *Utopia sănătății perfecte).* Așadar, o viață fără boală este ceea ce numim utopie medicală. Această idee, este însă încă intangibilă.

În al patrulea și ultimul rând, ceea ce caută oamenii este reintegrarea în normal, speranța de a reveni la viețile pre-coronavirus. Acest lucru cere timp și efort din partea fiecăruia, lupta continuând pe frontul spitalelor, unde personalul medical reprezintă soldații și acasă, fiecare dintre noi fiind dator să contribuie la încetinirea răspândirii virusului.

Așadar, pot afirma, în urma experienței mele pandemice, că ceea ce m-a învățat pe mine Covid-19 este că normalitatea nu este un lucru garantat. Aceasta ține de context și de mediu. M-a învățat, de asemenea, că sănătatea, mai presus de orice, este pe primul loc și că, pentru a fi puternică în fața obstacolelor, societatea trebuie sa fie unită. După cum spunea și pictorul Vincent Van Gogh: „Normalitatea este o stradă pavată, se poate merge bine pe ea, dar nu cresc flori pe aceasta.”

Informații bibliografice:

https://ro.wikipedia.org/wiki/Nevroz%C4%83
https://dexonline.ro/definitie/normalitate
http://www.dexonline.ro:8080/definitie/s%C4%83n%C4%83tate

Cristiana-Ștefania Ivan: *Adolescenţa. Probleme şi dileme*

Adolescenţa, anii dinaintea tinereţii, perioada lipsită de griji şi probleme, plină de bucurii şi speranţă şi totuşi atât de tumultoasă, a contribuit fundamental la persoana care sunt astăzi.

Am ales să abordez această temă, întrucât consider că adolescenţa este o etapă fundamentală care determină formarea unei persoane. Adolescentul încearcă să-şi găsească echilibrul, să se descopere pe sine însuşi, astfel apare nevoia de independenţă, de integrare, de acceptare. Anturajul în care se regăseşte, grupul de prieteni, va deveni foarte important pentru adolescent. De asemenea, părinţii vor fi cei cu care va intra în conflict, aceştia fiind adulţii cu principii de viaţă bine stabilite, principii pe care adolescentul le va sfida.

În primul rând, grupul de prieteni ai adolescentului reprezintă persoanele cu care îşi petrece cea mai mare parte din timp şi cu care acesta va relaţiona cel mai mult. Pot spune ca îmi petreceam foarte mult timp alături de prieteni în liceu. Eram într-un grup, aveam rutina şi obiceiurile noastre. Eram cuminţi, în general, dar existau şi momente de rebeliune. Un regret în acest sens îl reprezintă faptul că m-am apucat de fumat, obicei atât de dăunător de care încerc să scap şi astăzi. Din grupul meu de prieteni toata lumea fuma, acest lucru m-a determinat să nu renunţ nici eu, reprezentând un aspect negativ al socializării în acel anturaj. De asemenea, am învăţat ce este loialitatea, prietenia, cum să gestionez micile neînţelegeri, dar şi problemele care păreau atunci de viaţă sau de moarte. Am trăit momente minunate împreună, ne-am simţit atât de liberi, visam cu ochii deschişi, trăiam clipa, aveam impresia că ştim tot şi că nimic nu ne putea opri. De aceea cred că „adolescenţa are farmec doar dacă este ireproşabilă.” Nu aş fi schimbat pentru nimic în lume anturajul în care eram: „Puţini sunt oamenii care au învăţat să preţuiască prietenia.” Îmi oferea echilibru, luam toate decizile fie ele rele sau bune de comun acord, ne acceptam, ne apreciam şi, cu siguranţă, am avut o oarecare influenţă unii asupra altora, dar la acel moment nu realizam acest lucru.

În al doilea rând, orice adolescent s-a aflat la un moment dat într-un conflict cu părinţii săi. Ei fac parte din altă generaţie şi se ghidează după alte valori. Astfel, apar diferenţe în ceea ce priveşte muzica ascultată sau stilul vestimentar. Eu, personal, nu am avut astfel de probleme, îmi plăcea să ascult muzica anilor 70’, 80’, rock, sau muzica clasică, lucru diferit faţă de marea majoritate a persoanelor din generaţia mea. Prietenele mele ascultau foarte mult ABBA şi poate acest lucru a influenţat și gustul meu în ceea ce privește formația, eu fiind o mare fană a trupelor Queen și The Beatles. Un lucru care ne plăcea foarte mult era să purtăm blugi evazaţi şi haine populare în a doua jumătate a secolului

trecut. Vestimentaţia, cât şi muzica ascultată era modul nostru de a ieşi din tipare. Nu aveam nicio reţinere în a ne exprima liber şi nu ne deranja să fim noi înşine cu adevărat.

Pentru mine, conflictul cu părinţii s-a produs odată cu venitul târziu acasă, lucru care se întâmpla în fiecare weekend. Problema asta nu era doar la mine, cât și la prietenele mele. Ideea de a merge într-un pub şi a sta până la miezul nopţii, dacă nu şi mai târziu, la un concert sau doar să povestim, nu îi încânta deloc pe părinţii noștri. Nu aveau de unde să ştie cu exactitate ce facem sau cu cine suntem, lucru care acum mă gândesc că era cu adevărat înfricoşător pentru ei. Astfel, începeau negocierile, iar noi cu siguranţă nu intenționăm să cedăm. În naivitatea vârstei nu găseam un pericol în nimic, aveam o senzaţie de invincibilitate faţă de tot ce ne înconjoară şi ne consideram suficient de maturi pentru a lua în totalitate decizii. Deși părinții noștri încercau să ne convingă sau să ne explice că ceva este greșit, noi credeam în continuare că le știm pe toate și că ei sunt de vină că nu pot înțelege modul nostru de gândire: „A-i da unui adolescent lecții de viață e ca și cum i-ai face baie unui pește.”

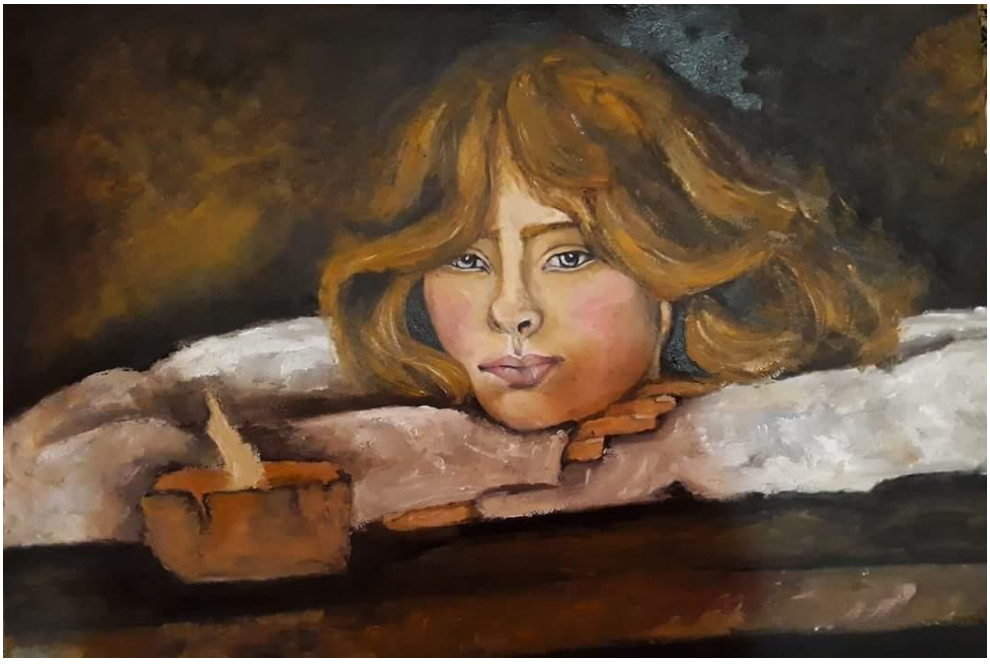
Acum, simțind cum cresc, pot spune că adolescența reprezintă o perioadă scurtă, dar atât de controversată din viață. Ne descoperim pasiunile, ne integrăm într-un grup de prieteni cu care vom petrece mult timp și cu care vom acumula noi experiențe și amintiri; începem să avem preferințe și obiceiuri. Pe cât de frumos sună aceste lucruri, nu toate anturajele sunt benefice, iar unele obiceiuri pot deveni vicii de care să nu mai putem scăpa toată viața. De aceea, este important să îi avem alături de noi pe părinți care să ne sprijine și să ne îndrume, chiar dacă pe parcursul acelor ani vor intra de multe ori în conflict cu noi.

Referințe bibliografice:

Paler, Octavian, *Printre rânduri* – interviu Antene1 (1997): http://subiecte.citatepedia.ro/despre.php?s=adolescen%FE%E3, consultat în 14 decembrie, ora 15.00

https://www.google.com/amp/s/www.libertatea.ro/lifestyle/citate-despre-prietenie-cele-mai-frumoase-citate-2728075/amp, consultat în 14 decembrie, ora 17.00

Citat de Arnold H. Glasgow în timpul unui discurs: http://subiecte.citatepedia.ro/despre.php?s=adolescen%FE%E, consultat în 14 decembrie, ora 18.00



Manuela Narcisa Popescu: *Galbenă lumină*

Teodora-Georgiana Jeler: *Adolescența, fantezie sau dezastru? Per- și postizolare, în viziunea mea*

Pentru mine, cea de acum, adolescența reprezintă perioada marilor schimbări, marilor încercări și a marilor curiozități. Am ales să vorbesc despre acest segment al vieții deoarece este un subiect asupra căruia îmi pot exprima o părere din propria-mi experiență, o părere asupra a ceea ce am simțit și am trăit cu propriul suflet. De asemenea, sunt de părere că adolescența reprezintă, poate, chiar cea mai semnificativă perioadă a trecerii noastre, o perioadă în care marea majoritate a oamenilor asimilăm trăsături ce ne vor urma o lungă perioadă de timp sau, de ce nu, toată viața. Conținutul eseului meu prezintă diferite etape ale adolescenței: dezvoltarea fizică și psihică, auto-critica, critica constructivă, anxietatea, obiceiurile nocive, schimbările datorate pandemiei, respectiv izolării. De altfel, nu pot nega faptul că mi-aș fi dorit să redactez o lucrare despre spiritualitate, despre cât de puternică este mintea noastră sau despre axul esențial și legile Universului, dar am încercat să creez un fir narativ ce introduce, de asemenea, aceste noțiuni care ar trebui știute de către orice adolescent.

Adolescența poate fi descrisă, într-o manieră simplă, drept perioada care face trecerea de la copilărie la maturitate, dar, în sine, este o etapă complexă în care au loc fluctuații rapide. Putem afirma faptul că traversarea acestei perioade nu are loc într-un ritm lent, ci, dimpotrivă, se petrece totul într-un ritm alert, chiar tensionat, ce poate avea urmări tragice dacă tânărului nu i se acordă sprijinul necesar de către familie, respectiv de către societate. Această perioadă semnifică, de asemenea, un amalgam de încărcătură emoțională, adesea prezentând conflicte interioare, frământări interne provocate în urma încercării de a găsi idealul, sursa de satisfacere a aspirațiilor, dorințelor și ego-ului. Adolescența aduce odată cu venirea ei și creșterea abilităților sociale, ajutându-i pe tineri să se dezvolte pe plan personal. Aceasta necesită supravegherea din partea părinților sau a tutorelui, însă în așa manieră încât tânărul să cunoască sentimentul de independență care îl va ajutor pe viitor.

Consider că diversitatea de opinii asupra acestui subiect derivă tocmai din faptul că fiecare individ cunoaște o transformare proprie, o transformare cuprinzătoare care îi conferă un puternic caracter subiectiv asupra acestei discuții. Din punctul de vedere al planului fizic, organismul uman cunoaște o serie de schimbări anatomice și fiziologice importante care ar trebui să decurgă în mod sănătos și propice pentru buna funcționare a corpului în care sufletul nostru continuă să dăinuie, însă acest lucru nu este perfect valabil pentru toți tinerii.

Adesea, la vârstele pubertății, respectiv ale adolescenței, tânărul cunoaște probleme de sănătate provocate de diverse obiceiuri nocive, precum mâncarea nesănătoasă, fumatul sau narcoticele. Schimbarea este una dintre principalele cauze ale stresului în ceea ce privește adolescenții, deoarece presupune o adaptare la situația nou creată, având loc fie datorită unui eveniment pozitiv, fie unuia negativ. Atunci când schimbările sunt unele nedorite, stresul se amplifică. În anul 1998, Baban descria stresul ca fiind un fenomen psihosocial complex ce decurge prin situațiile dificile și dureroase ori de mare importanță pe care individul este nevoit sa le confrunte. De asemenea, Cacioppo consideră stresul, din perspectiva neurofiziologică, ca fiind o constantă a existenței umane datorită creierului care este programat să catalogheze fiecare experiență drept una negativă, neutră sau pozitivă, iar astfel să reacționeze corespunzător în funcție de situația întâmpinată, din perioada prenatală și până la sfârșitul vieții. Din punctul meu de vedere, ambele definiții sunt într-o puternică concordanță cu ceea ce întâmpină un adolescent în anumite momente ale existenței sale în această perioadă. Trasând o paralelă cu actuala situație a zilelor noastre, tot mai mulți tineri cunosc sentimente de anxietate, depresie și stres. În timpul acestei pandemii, respectiv în timpul izolării, au fost descoperite diverse efecte secundare provocate de către stres, precum: frica

și îngrijorarea privind propria sănătate, dar și a celor dragi, sentiment care, de asemenea, provoacă și stări anxioase; dificultate în concentrare; schimbări ale stilului de viață; tulburări de somn; dureri de cap și de stomac fără a prezenta afecțiuni specifice, dar și creșterea consumului de alcool, nicotină ori alte substanțe interzise. Un factor important ce provoacă stresul în condițiile actuale ale pandemiei este împărtășirea informațiilor invalide, deoarece panica te împiedică din a gândi limpede și logic o situație. Frica este naturală, un sentiment firesc care ne-a ajutat să supraviețuim ca specie, însă la fel de important este să cunoaștem metodele de gestionare ale acesteia și momentul în care trebuie să oprim acest sentimente din a ne pătrunde.

Experiența personală din timpul izolării pandemice a fost una destul de complexă. Toată această situație ne-a luat pe nepregătite pe toți cetățenii, mai ales pe elevii ce ar fi urmat să susțină cele mai importante examene ale vieții lor până în acel moment, respectiv: examenul de bacalaureat și examenul de admitere la facultate. O situație cu mai multe variabile în care singurul lucru constant era frica de necunoscut și de ce s-ar putea întâmpla. Frica și teama de necunoscut provoacă stări anxioase care sunt departe de a fi descrise pentru o persoană extrovertită și prietenoasă, așa cum obișnuiam eu să fiu. Întâlnirea cu prietenii mei doar în mediul online și lipsa comunicării au provocat mari deficiențe și stări de nesiguranță atunci când a venit momentul de a cunoaște noi oameni. Însă, odată cu trecerea timpului, am descoperit că puterea stă în mine, în ceea ce sunt eu și că până și cele mai mici gânduri au o importanță considerabilă asupra stării mele de spirit și a ce mi se întâmplă. Cred cu tărie că, odată ce mentalitatea, modul tău de a gândi și de a percepe anumite informații se schimbă, viața ta poate lua o întorsătură favorabilă.

Obișnuiam adesea să mă critic și să nu fiu niciodată mulțumită de mine și de ce văd în oglindă. Este adevărat că mereu există loc pentru mai bine, dar acest lucru este valabil în condițiile în care deja conștientizezi că tu ești de-ajuns, că poți oricând să devii mai bun și că o situație nefavorabilă prin care ai trecut nu definește capacitatea ta de a te dezvolta și de *a înflori* în alt mod. Astfel de situații pot fi rezolvate prin cunoașterea sinelui, dezvoltare personală, acceptare, dorința de a descoperi cine ești și ce îți dorești cu adevărat. Izolarea ne-a acordat această șansă, iar noi ar fi trebuit să profităm de ocazia care ne-a fost dată de către Univers. Personal, eu am fost ajutată să înțeleg mult mai bine lumea în care trăiesc datorită domnului doctor Dumitru Constantin Dulcan, medic neurolog și psihiatru, prin intermediul cărților sale *Inteligența materiei*, respectiv *Mintea de dincolo* care, trebuie să menționez, fac parte din favoritele mele și consider că ar trebui să treacă măcar o singură dată prin mâinile oricărui adolescent.

Concluzionând, sunt de părere că adolescența reprezintă o perioadă semnificativă din viața fiecărui om care ar trebui să fie o etapă valorificată la maximum prin autocunoaștere și dezvoltare, în special atunci când avem timpul necesar pentru îndeplinirea acestora.

Referințe bibliografice:
http://www.rador.ro/2016/11/17/adolescenta-ce-este-ea/, 01.12.2020, 17:00
https://www.spitalpneumobaiamare.ro/images/pdf/2017/educatie/stresul.pdf, 01.12.2020, 17:05
https://test111124.weebly.com/adolescenta.html, 01.12.2020, 17:10
http://studiamsu.eu/wp-content/uploads/ 26.p.164-167_105.pdf, 01.12.2020, 17:20
http://edu.utgjiu.ro/wp-content/uploads/2018/12/Psihopedagogia-adolescentilor-tinerilor-si-adultilor.pdf, 02.12.2020, 17:45
Dulcan, Dumitru Constantin *Mintea de dincolo*, Editura Școala Ardeleană
Dulcan, Dumitru Constantin *Inteligența materiei*, Editura Școala Ardeleană

Maria Andreea Jianu: „*Udă mâinile, plimbă săpunul de câteva ori între palme, freacă bine mâinile timp de 20 secunde pe fiecare parte, chiar și între degete, clătește cu apă călduță, usucă mâinile cu un prosop curat!”*

Da. Igiena este prima lecție a acestei pandemii. Sper din toată inima să-i acordăm o importanța deosebită chiar și după încheierea crizei sanitare.

A doua lecție vine dinspre educația financiară: am învățat cum să economisim mai mulți bani și cum să ne bucurăm de fiecare moment.

A treia lecție este pentru memoria noastră afectivă. Ceea ce omitem majoritatea dintre noi este să ne sunăm bunicii... ei, cu siguranță, se simt foarte singuri în această perioadă.

Fixarea cunoștințelor și recapitularea finală se referă la adevăratele prietenii. Ceea ce am învățat eu (și, probabil, mulți alții) este că unii îți sunt prieteni doar când au nevoie de tine. De exemplu, familia mea a fost infectată cu SARS-CoV-2. Părinții mei au avut forme mai grave, dar din fericire au reușit să se trateze acasă. Din nefericire, cei pe care îi sprijinisem mereu, în loc să ne fie alături cu încurajări, cu o vorbă bună, ne-au răspuns doar prin comentarii moralizatoare. În schimb, am avut lângă noi persoane de la care nu așteptam un sprijin declarat, dar care ne-au sărit în ajutor și cărora le sunt foarte recunoscătoare. În aceste momente,

o vorbă bună ajută mai mult decât orice. Au fost și momente în care nu credeam în acest virus, dar lecția a fost primită și învățată. Sănătatea este, într-adevăr, bunul cel mai de preț.

Iulia-Amira Jipa: *Cărțile – lumea mea curată și sigură*

În curând se împlinește un an de când întreaga lume s-a schimbat. Aproape un an de când se vorbește în cifre și statistici. Aproape un an de când am început să trăim în pandemie. În acest timp, tot ce credeam că știu despre viața mea s-a schimbat și au fost chiar momente în care am crezut că totul devine un haos. Și, totuși, un singur gând mi-a rămas stabil, asemeni florii de colț pe un pisc de stâncă. Asemeni cățărătorului, am încercat să nu privesc în abis, ci doar înainte, spre visul meu. Îmi doream să intru la Facultatea de Medicină din Timișoara. Visul meu m-a învățat să lupt, mi-a dat putere și tărie într-o perioadă atât de dificilă.

Deși locuiesc în București, am hotărât încă din clasa a 11-a că voi merge la Facultatea de Medicina din Timișoara. Lucrurile au devenit complicate în momentul în care nu găseam profesor cu care să mă pregătesc pe manualul specific. Dar începuse a 12-a și toate problemele păreau că se rezolvă. Trebuia doar sa fiu concentrată până la capăt. Dar apoi toate au început să se tulbure și am intrat într-un vârtej: bunica mea, bolnavă, a trebuit scoasă din spital și dusă acasă. Eu am rămas singură trei zile, timp în care ascultam știrile care anunțau o posibilă închidere a orașului. Știam că exista riscul ca părinții mei să nu se mai poată întoarce la mine. Am încercat să nu mă gândesc prea mult la această posibilitate și să mă concentrez pe cărțile mele. Apoi, la câteva zile după ce s-au întors cu bine, a început avalanșa de știri despre creșterea numărului de cazuri din Marea Britanie, închiderea granițelor și anularea zborurilor. Acolo se afla sora mea. A urmat o perioadă în care părinții noștri, îngrijorați, încercau variante de a o aduce acasă cât mai repede și au reușit. Problema a fost că a trebuit să stea două săptămâni în carantină. Izolată! Și singura variantă a fost ca ea să stea în casa noastră, iar părinții și cu mine să mergem în chirie. Nu a fost ușor. Se circula pe străzi doar cu declarație pe proprie răspundere. Ne-am mutat toți trei într-un spațiu străin și, în condițiile date, l-am simțit cam ostil.

Au fost două săptămâni de izolare și pentru noi. Eram sub asediu și simțeam că dacă aș fi deschis ușa, un inamic nevăzut ar fi intrat peste noi și s-ar fi întâmplat lucruri cumplite. Aveam puține alimente și încercam să ne descurcăm fără a ieși prea des la cumpărături.

Dar aveam cărțile mele, ca de obicei. M-am concentrat și mai mult, la biroul meu improvizat, să învăț. Era bine când puteam să scap de toate grijile și de agitația din jur. Atunci mă afundam într-o lume calmă și sigură, lumea științelor exacte. Atunci am înțeles că doar concentrându-mă să îmi urmez visul, voi putea să navighez pe apele tulburi ale prezentului; așa cum spunea Mircea Miclea, profesor la Universitatea Babeș-Bolyai: „Dacă întâmpinăm ziua de mâine cu un plan, nu cu o nouă teamă, devenim mult mai puțin vulnerabili la ce ni se întâmplă în prezentul imediat."

A fost apoi o vară ciudată, în care nimic parcă nu mai avea sens și rost: mi-am serbat majoratul doar cu părinții și sora mea. Când am ieșit pentru o plimbare scurtă, printre blocuri, mi s-a părut cea mai periculoasă aventură, ocolind puținii oameni întâlniți. Era o ilegalitate faptul că mergeam toți patru, împreună! Era voie doar în grupuri de trei! Părea că trăiam într-o lume ciudată, nebună, simțeam frica în ochii tuturor.

Și, din nou, mă întorceam la cărțile mele. Erau lumea mea, curată și sigură, erau treptele spre țelul meu.

A urmat apoi examenul de bacalaureat și absolvirea. Fără rochia mult visată, fără bal, fără măcar o mică festivitate, o poză cu clasa, patru ani au dispărut într-o secundă. Prieteni, colegi, nu ne puteam vedea, îmbrățișa și ura „bun rămas."

N-am vrut să las tristețea să mă cuprindă. Am decis că nu era momentul atunci. Am crezut că ne vom revedea cu toții fericiți, după admitere. Și m-am concentrat din nou, pe viitor.

Am reușit! Am obținut locul mult dorit. Dar, în jurul meu, tot o lume nebună era. N-am putut să-mi îmbrățișez bunicii și, din păcate, n-am putut nici să merg, măcar o zi, la universitate. Scriitorul, medicul și profesorul universitar Bogdan Ovidiu Popescu prin cuvintele: „Viața de acum, chiar cu teste bune este despărțită de ea însăși" rezumă magistral și starea mea.

De aproape un an trăim în pandemie. De aproape un an purtăm masca, ne spălăm cu îndârjire pe mâini, ne îmbrățișăm bunicii de la depărtare, colegii și profesorii sunt doar niște glasuri în telefon.

Știu că va trece. Și mai știu acum că atât timp cât doresc cu hotărâre un viitor, acel viitor va exista cu adevărat.

Daiana-Giorgia Jurca: *Viața de adolescent, un măr dulce-acrișor*

Adolescența, un singur cuvânt ascunde o semnificație imensă.

Ce este de fapt? O fi doar o simplă perioadă cuprinsă între câțiva ani? Sunt întrebări ce mi-au răsărit în cap în momentul în care am auzit acest cuvânt atât de simplu. Am încercat să găsesc răspunsuri încă din perioada propriei mele adolescențe. Am ascultat opiniile celorlalți, am citit ce aveau de spus anumiți autori despre acest subiect și am realizat că nu am putut rezona pe deplin cu nici unul dintre ei. Iar acum, că s-a ivit această șansă de a-mi putea exprima gândurile, doresc să așez pe hârtie problemele adolescenților, efectele și soluțiile noastre.

Prima idee cu care doresc să încep este influența social media și a caselor de modă asupra adolescenților din perspectiva aspectului fizic și voi întări această afirmație cu un exemplu personal. Îmi amintesc că în perioada pubertății obișnuiam să citesc revistele de modă ale surorii mele și priveam cu invidie articolele ce erau menite a lăuda anumite vedete pentru frumusețea lor. Fiind o perioadă fragilă pentru orice adolescent, unde orice mică schimbare fizică era o noutate, faptul că moda a creat anumite standarde ale frumuseții și social-media le-a implementat indirect în mințile oamenilor, a avut un efect puternic asupra stimei mele de sine. Am avut nevoie de câțiva ani, undeva pe la sfârșitul pubertății, pentru a înțelege că nu este nimic greșit cu fizicul meu. Din păcate, am putut observa acest efect nociv și asupra altor adolescenți, prieteni de ai mei și colegi de clasă. Dar partea cea mai dezamăgitoare este că s-a ajuns la bullying și la violență verbală, fapt ce i-a dus, pe unii, chiar și la intervenții de chirurgie plastică.

În Coreea de Sud, denumită și țara modei, părinții au ajuns să le ofere copiilor drept cadou de ziua lor bani pentru chirurgie estetică. Pentru coreeni, este atât de normal să aibă cel puțin o astfel de intervenție încât cei care nu se nasc cu trăsăturile fizice impuse de casele de modă și nu doresc să se opereze ajung să fie jigniți și umiliți cu atâta cruzime încât cei vizați aleg, în numeroase cazuri, sinuciderea. Un alt exemplu este Italia, țara pe care am vizitat-o de nenumărate ori, și care este totodată locul unde m-am născut și am trăit câțiva ani. Am văzut pe străzile orașelor nenumărați tineri tatuați, cu cercei în diverse zone ale corpului, pentru ei fiind ceva normal să își picteze trupul cu cât mai multă cerneală. Însă am putut observa că adolescenții italieni sunt indiferenți față de aspectul fizic al celor din jurul lor, diametral opus adolescenților coreeni.

Cât despre România, consider că situația este mai apropiată Italiei, adolescenții fiind neutri când vine vorba de influența mass-mediei asupra aspectului fizic. Cazul tinerilor care au apelat la chirurgie estetică este mult mai

redus în Italia și România decât al celor din Coreea de Sud și consider că un rol important îl are aici cultura specifică.

A doua idee pe care doresc să o comentez este educația, bullyingul și efectul lor asupra adolescenților. Școala, mai ales, liceul, este o perioadă dificilă pentru viitorii adulți, din pricina apariției multor responsabilități odată cu trecerea anilor. Consider că în această perioadă caracterul unui adolescent se conturează cel mai bine, influențat fiind de oamenii din jur. O primă influență este cea a părinților (din perspectiva mea, este cea mai importantă și cu cele mai multe efecte asupra tânărului adolescent). Pentru a întări această idee voi realiza o comparație între cele două țări amintite mai sus și România. În Coreea de Sud adulții sunt foarte stricți atunci când vine vorba despre educația copiilor lor. Părinții coreeni își doresc pentru copilul lor un viitor stabil, cu un *job de top* care să asigure familiei necesarul financiar. Câteva exemple de astfel de joburi sunt: medic, procuror, avocat și polițist. Chiar dacă aceste dorințe ale adulților au o cauză întemeiată, eu consider greșit faptul că părinții coreeni nu oferă adolescentului șansa de a alege pentru sine și, în momentul în care alege o altă cale de viitor, părinții preferă să nu îl susțină. Acest comportament din partea adulților duce, de cele mai multe ori, la conflicte în familie, cu alegeri extreme: separarea definitivă de clan ori, și mai grav, sinuciderea. În Italia situația este mai bună, părinții oferindu-le adolescenților libertatea de a alege. În cazul în care adolescentul decide să-și aprofundeze cunoștințele, părinții îl vor susține în cariera pe care o dorește și chiar îl încurajează să facă ceea ce simte că este cel mai potrivit. În România consider că situația este împărțită, având elemente comune ambelor țări citate: unii părinți fiind stricți când vine vorba de educația copiilor lor, asemănător cu părinții coreeni, dar totodată sunt și dintre aceia care lasă adolescentului libertatea de a alege pentru sine, asemenea părinților italieni.

A doua influență majoră este cea a colectivului școlar, reprezentată de colegi și profesori. O problemă des întâlnită în rândul adolescenților din toate cele trei țări este incapacitatea de a se integra într-un colectiv, una dintre cauze fiind comportamentul tinerilor. Unii adolescenți ajung marginalizați și abandonați din simplul motiv că nu se încadrează în criteriile impuse de anumiți indivizi. Cum reacționează acești adolescenți? Unii tineri se învinovățesc, alții se retrag în sinea lor, alții decid să-și schimbe comportamentul și aspectul fizic astfel încât să se încadreze în tipologia grupului dominant.

Putem observa că adolescența este o perioadă extrem de sensibilă și că ea poartă amprenta întregului bagaj cultural al unei societăți. Este o luptă cu umbre toxice (atitudini, alți tineri, obiceiuri nocive) și o victorie nobilă (rezistența la bullying, răsturnarea situațiilor conflictuale în reușite personale și de grup).

Adolescența este ca un coș plin cu mere de toate soiurile. Gustul fiecăruia este, până la urmă, unic, dar influențează alegerile viitoare de-a lungul întregii vieți.

Debora Kalmar: *Despre cum carantina te poate ajuta să îți găsești sensul vieții*

Răsfoind printre experiențele anului în curs, an care stă să se termine într-o stare diferită de cum a început, tema centrală sugerată a eseului, „Eu, celălalt. Ce m-a învățat pe mine Covid-19?", se poate transforma într-un răspuns: „Cum Covid-19 te poate face să realizezi ce îți dorești în viață." sau „Cum carantina te poate ajuta să-ți găsești sensul vieții."

Carantina, rezultată drept consecință a pandemiei de Covid-19, poate să aibă valoarea unui timp de reflecție asupra dorințelor năzuite în trecut, astupate de praful trecerii vremii și frici strânse în viață drept suveniruri, iar îndepărtarea lor să aducă chiar gramul de curaj de care ai nevoie să-ți urmărești visul și să faci încă un pas spre găsirea sensului vieții. Dar ce este sau ce poate reprezenta acesta? Ce ar putea fi sensul vieții?

Un răspuns simplu ar putea fi: „Sensul vieții constă în eternizarea persoanei" (Dumitru Stăniloae), sau poate fi determinat de trecutul nostru și alegerile făcute: „În cele din urmă, omul nu trebuie să întrebe care este sensul vieții, ci să recunoască că el este cel întrebat. Pe scurt, fiecare om este chestionat de viață, iar la întrebările vieții se răspunde cu răspunsurile propriei vieți; a vieții căruia individul îi poate răspunde doar prin asumarea responsabilității." (Victor Frankl)

Dar cum ar putea cineva să găsească răspunsul la o întrebare pusă de secole într-un timp așa de scurt, reprezentat doar de consecința apariției virusului nepremeditat? Cu atât mai puțin un *pre-student* care se află în fața examenelor de admitere la Facultatea de Medicina generală! Singura lui șansă ar fi să realizeze prezența unei trăsături comune în toate răspunsurile oferite în timp, să accepte faptul că răspunsul său nu este unul universal valabil. Fiecare persoană are propriul sens a cărui valoare, dacă a fost găsită, o testează doar timpul sau chiar în momentul dinaintea finisării metamorfozei, când organismul trece în neființă și sufletul își analizează propria viață, alegerile singulare care au dus la formarea ei.

Răspunsul individual descoperit a fost alegerea finală de a urma Facultatea de Medicină împotriva propriilor frici adunate și pe care carantina le disipase, aducând o viziune mai pozitivă. Dar, de asemenea, și de a lăsa cariera de medic să fie una din piesele propriului mozaic, urmată de cele constituite din schimbările în viața persoanelor întâlnite datorită acesteia. Toate vor fi, cu siguranță, o parte din designul principal. Aceasta primă alegere a format un prim pas către găsirea propriului sens al vieții. Valoarea acestuia construindu-se în fiecare clipă, după cum spunea Victor Frankl „doar prin asumarea responsabilității."

După cum reflectarea urmată de alegere alcătuiește povestea propriului „Eu”, tot așa și cea a „celuilalt” este formată din deciziile care îi aparțin. „Tocmai această libertate interioară – ce nu-i poate fi luată niciunui om – conferă sens și rost vieții.” Aplicăm principiul în orice moment din viață și definim întâmplările prin care trecem, înțelegem rolul pe care îl jucăm noi în compunerea imaginii finale a vieții.

„Un om care conștientizează responsabilitatea pe care o are față de o altă ființă umană care îl așteaptă cu dragoste sau față de muncă nu va fi niciodată capabil să-și irosească viața. Pentru că el cunoaște „de ce”-ul existenței sale și vă fi apt să îndure aproape orice „cum”. (Victor Frankl)

Realizarea îndatoririi pe care o avem față de noi înșine, de *Eu,* dar și față de *celălalt* ne poate conduce pas cu pas către găsirea unui loc care ne aparține, în care trebuie să ne îndeplinim îndatoririle oricât de nesemnificative ar părea ele în prezent, în imaginea finală regăsindu-se sensul vieții noastre.

În final, „omul nu poate exista fără un punct fix în viitor. În condiţii obişnuite, întregul său prezent se modelează în jurul acelui punct din viitor spre care se îndreaptă, aşa cum pilitura de fier se orientează spre polul unui magnet.” (*Doctorul și sufletul*, Victor Frankl). Fiecare moment în care ne exercităm libertatea de a alege ne conduce mai departe sau mai aproape de sensul vieții noastre. Timpul de reflexie avut în timpul pandemiei Covid-19 ne-a ajutat să ne redirecționăm dacă este necesar sau să apreciem locul în care contribuția noastră poate părea mică, dar în eternitatea timpului să fie însemnată.

Referințe bibliografice:
Victor Frankl : *Omul în căutarea sensului vieții, Doctorul și sufletul*
http://www.citatepedia.ro/comentarii.php?id=98609, 15.12.2020, ora: 23:32

Andreas-Friedrich Krauss: *Căutarea de sine în universul propriei locuințe*

Căutarea și regăsirea sinelui este o temă perenă care își are rădăcinile în natura umană. Întrebări consacrate precum „Există Dumnezeu?” sau „Care este sensul vieții?”, toate încearcă să deslușească tainele propriei ființe și a locului ei în univers.

În era informației, căutarea de sine întâmpină noi dificultăți, care sunt adesea amplificate prin măsurile de prevenție ale pandemiei de Covid-19.

Căutarea de sine reprezintă căutarea identității, iar identitatea omului reprezintă un punct de referință definitoriu pentru toată existența sa. Astfel, găsirea sinelui „corect” este esențială, deoarece gândurile, sentimentele și faptele omului sunt toate condiționate de această percepție. Cu alte cuvinte, parafrazându-l pe actorul Morgan Freeman într-un rol al său, „facem (simțim/gândim) ceea ce suntem” (din filmul „Along Came a Spider”, 2001). Putem întâlni exemple pentru legătura dintre imaginea de sine și destin în literatură și istorie: tatăl lui Alexandru cel Mare, Filip, s-a considerat egal cu zeii din Antichitate, după care a sfârșit ucis, nemaiputând să-și împlinească planul de a cuceri Persia (plan care a rămas în mâinile fiului său, Alexandru). Această morală are ca echivalent în Biblie formularea: „Căci oricine se înalţă va fi smerit și cine se smerește va fi înălţat.” (Luca 14:11)

Pentru a explora problemele actuale în căutarea identității, trebuie să ne raportăm la definiția contemporană a acesteia. Conform *Dicționarului explicativ al limbii române* (DEX), *identitatea* este acel „ansamblu de date prin care se identifică o persoană” (https://dexonline.ro/definitie/identitate, consultat în 12 decembrie 2020, ora 14:00). Prin urmare, determinarea identității devine din ce în ce mai complexă, iar certitudinea rezultatului scade, pe măsură ce crește numărul datelor de referință. Dat fiind faptul că ne aflăm în așa-numita „eră a informației”, oamenii dispun de un număr practic infinit de astfel de date, toate aflate numai la un clic distanță. Această stare fără precedent în istoria umanității poate reprezenta un mare obstacol în calea găsirii sinelui, din cauza pericolelor precum relativitatea și diluarea conceptului de sine.

Relativitatea de sine reprezintă definirea sinelui folosind în mod excesiv parametrii exogeni (de exemplu, opiniile altor oameni). Acestei metode îi lipsește coerența (opiniile oamenilor putând fii convergente sau divergente) și consecvența (opiniile putând să se schimbe de la o zi la alta), datele impersonale (în necunoștință de cauză) fiind cele mai periculoase (de exemplu, numărul de aprecieri de pe rețelele de socializare sau opiniile generale ale unor necunoscuți de pe internet). Acest pericol este accentuat de starea actuală privind pandemia de covid-19, deoarece oamenii se află în imposibilitatea de a-și procura informațiile în mod direct (fizic), nemaiexistând o distincție clară între datele directe (rude, cunoștințe, prieteni) și cele indirecte (internetul).

Diluarea conceptului de sine poate fi explicat prin următorul exemplu: Atunci când un elev sau un adult se documentează referitor la un anumit subiect, acesta este influențat de opiniile experților pe care le întâlnește pe parcursul cercetării (acest lucru se explică prin argumentul autorității). Astfel, el își însușește munca (opiniile, argumentele și logica) acelor autori, pe care le va reproduce în

mod inconștient cu următoarea ocazie. Adesea, în urma acestui proces nu există o distincție clară între opiniile/sentimentele/faptele autorului și cele ale cititorului, iar acest lucru nu se rezumă doar la informații obiective, ci și subiective (de exemplu părerile unor formatori de opinie). Fiind exercitat în mod repetat, acest procedeu poate duce la diminuarea prezenței sinelui în interiorul omului (restul ființei fiind constituit din fragmente ale altor oameni și sinele lor). Pe scurt, putem spune că omul devine „posedat" de alte identități, conceptul de sine devenind fluid. Acest proces este pronunțat de expunerea oamenilor la informații și diminuat de expunerea oamenilor la realitate (de exemplu, interacțiunile nemediate digital între oameni și experiența personală). Odată cu declanșarea pandemiei de Covid-19, oamenii au fost nevoiți să reducă interacțiunile directe cu alți oameni, ei fiind lăsați pradă universului pur informațional, internetului.

Diferența majoră între relativitatea de sine și diluarea de sine este că relativitatea de sine este o greșeală activă, în timp ce diluarea de sine se întâmplă în mod pasiv.

În concluzie, măsurile pentru combaterea pandemiei de Covid-19 reprezintă contextul ideal pentru răspândirea și dezvoltarea acestor greșeli în rândul populației. Cu toate acestea, această stare poate reprezenta și începutul vindecării: Înaintea pandemiei, mecanismele negative nu erau la fel de pronunțate, astfel putând fi ignorate. Instalarea măsurilor de prevenție a acționat ca un catalizator, mărind în mod pronunțat aceste defecte și aducându-le în atenția oamenilor, pentru ca ei să le rezolve.

Morala privind căutarea de sine în timpul pandemiei de Covid-19 rămâne aceeași ca în mod normal: Depinde doar de noi!



Manuela Narcisa Popescu: *Dansul din noapte*

Patricia Laitin-Cristescu: *Covid-19 – Re(acţii)*

În momentul în care oamenii au înțeles că trebuie să se adapteze unei situații ce constituie noul *normal*, efectele pozitive au început să apară. Rapiditatea reacției la nivel de conducere în fiecare țară, implementarea unor reguli stricte, cât și capacitatea societății respective de a înțelege necesitatea acestora au avut un impact considerabil. Spre exemplu, țările din Asia (Coreea de Sud, Japonia, Singapore), care au introdus obligativitatea purtării măștilor, s-au bucurat de o răspândire mai redusă a virusului actual. Eficiența măștilor împotriva transmiterii virusurilor respiratorii a fost testată încă din 2008, dovedind o reducere de 80% în cazul răspândirii (1). Alte exemple concludente de țări care au luat măsuri și în care populația a făcut diferența sunt Australia și Noua Zeelandă. Într-adevăr, țări insulare, dar care, prin restricții majore (carantine impuse, interzicerea zborurilor și călătoriilor, implicarea directă a autorităților și sancțiuni riguroase (2), au, din punct de vedere statistic, cea mai buna situație la momentul actual în privința Covid-19. În ultimele 24 de ore, la data de 13.12.2020, Australia înregistrează doar 13 cazuri noi, iar Noua Zeelandă doar 4; toate acestea în timp ce principala putere economică a planetei, care în urma unei conduceri neorganizate și în urma unui scepticism major din partea populației a ajuns, în ultimele 24 de ore, la 218.000 de cazuri noi. Prin urmare, pe lângă receptivitatea și adaptabilitatea unora, va exista mereu și ignoranță și scepticism, iar, în această perioadă, am conștientizat cât de periculoase pot fi acestea. „A fost oripilant pentru mine să văd cât de devastatoare este această pandemie aici [în SUA] și nimănui nu părea să-i pese.” (Gloria Reuben)

În același timp, pe lângă o ignoranță deplină, am remarcat și o masă mare de oameni incorect informați. În momente de acest fel, este important să cunoști adevăratele aspecte ale situației. Într-o mare măsură, ignoranța menționată anterior își are originile dintr-o informare superficială. O informație falsă se răspândește mult mai rapid decât un rezultat științific, din simplul fapt că este deseori ceva mai palpabilă și mai ușor de înțeles de majoritatea populației. Astfel, în urma unei statistici recente, organizate în Statele Unite ale Americii, din 2 500 de oameni, aproximativ 25% au afirmat fie că nu cred în Covid-19, fie că acest virus reprezintă doar o simplă răceală. (3) Din păcate, unii oameni uită că trebuie să aibă încredere în experți și, mai mult, uită că nu toți cei care aleg să vorbească sunt experți. Un factor negativ în răspândirea atâtor informații false a fost și rămâne social-media, unde multe persoane își afirmă ipotezele și pseudo-cunoștințele din domeniu; ceea ce duce la un efect în lanț: o persoană necunoscătoare ajunge să creadă ceva eronat, urmând ca mai apoi să comunice mai departe ceea ce a aflat. Cu cât numărul

acestor oameni crește, cu atât se pot observa diverse acțiuni pe care aceștia le iau; de pildă, organizarea protestelor anti-mască sau anti-Covid. Acestea au luat mare amploare în Statele Unite, unde sute de oameni se adună la fiecare protest. (4) În definitiv, se pierde, la rândul ei, și empatia, oamenii ajung să intre în conflict doar din dorința de a avea dreptate, pierzându-se conceptul de comunitate și unitate, care ar trebui să existe într-o situație ce privește întreaga planetă. „Până la urmă, toată umanitatea este în pericol pe timpul unei pandemii.” (Margaret Chan, medic)

În concluzie, această pandemie a împins multe societăți ale lumii să facă anumite compromisuri și a adus la lumină multe aspecte, fie ele pozitive sau negative. Pe de o parte, s-au remarcat țări care au știut cum să se organizeze, având în același timp un sistem sanitar eficient, dar și țări care încă au de suferit consecințe, în urma unor decizii întârziate sau a unor lipsuri din punct de vedere medical. Pe de altă parte, ca oameni, ar trebui să fi învățat că, în situații de criză, important va fi mereu modul în care sfârșim prin a acționa, deși reacțiile noastre poate au fost inițial unele conduse de frica, de confuzie și scepticism, nu de raționament. Pandemia aceasta mi-a arătat că pentru a supraviețui, trebuie să te adaptezi, indiferent de cât de inconfortabil poate părea la început și să înțelegi ceea ce se întâmplă.

Maria Laurinecz: *Criogenia, cheia spre o nouă viață sau basmul ce stă să devină realitate*

Tema eseului meu este „Reîntinerirea și congelarea” și este rezultatul curiozității mele de a afla dacă există viață după moarte și ce se întâmplă cu organismul omului după încetarea funcțiilor vitale. De asemenea, am ales această temă și din cauza numărului crescut de decese provocat de pandemia de coronavirus, problemă cu care societatea contemporană se confruntă.

Mărturisesc că mi-aș fi dorit să fi existat o modalitate de conservare a bolnavilor sau de a-i readuce la viață pe cei care au pierdut bătălia cu virusul, dându-le o nouă șansă în momentul în care, din punct de vedere medical, am fi avut soluția. Până atunci, să trecem un pic prin istoric.

Experimentele de criogenare a oamenilor au început în 1972, când Linda și Fred Chamberlain au înființat o organizație numită *Alcor Life Extension*, situată în Arizona, care le sugera oamenilor o a doua viață. Linda afirma că au început acest proiect cu scopul de a salva viețile oamenilor, de a reface corpul funcțional și

totodată afirmă faptul că, daca ar fi cunoscut dificultățile pe care le-au întâmpinat, probabil, nu au fi pus bazele acestui proiect (Linda Chamberlain). Organizația există și în ziua de azi, fiind cea mai cunoscută în acest domeniu, deși nu s-au confirmat cazuri în care trupurile să redevină la funcționalitate. În prezent, organizația deține 181 de persoane depozitate, printre care se numără și celebrități precum Dr. James Bedford, Dora Kent sau Ted Williams. Deși acest proces de criogenare are un preț ridicat, le dă oamenilor o speranță. Cu toate acestea, criogenarea nu este permisă în multe țări.

Mulțumită acestui procedeu, folosit în medicină la prelevarea și păstrarea țesuturilor, a organelor, moartea nu mai este văzută ca un eveniment ce presupune încetarea funcțiilor vitale, fiind considerată o serie de evenimente ce continuă dincolo de încetarea funcțiilor corpului sursă, introducându-se astfel termenul de *viață ciclică*. Astfel, criologii consideră că un individ crioprezervat nu este decedat, dar nici viu, reanimarea acestuia fiind posibilă.

Un exemplu elocvent în acest sens ar putea fi cel al unui bărbat de 78 de ani care a decedat din cauza unei boli cardiovasculare. Bărbatul a fost găsit în casa sa din Arizona, fără să se cunoască ziua în care acesta a murit. Persoana care avea grijă de bărbat a optat ca acesta să fie criogenat, devenind astfel, în august 2020, cel de-al 181-lea pacient al organizației Alcor.

În al doilea rând, diverse studii au demonstrat că temperaturile scăzute ajută la menținerea funcționalității anumitor organe și țesuturi, dar și că stopează moartea lor. Crioprezervarea se realizează prin înlocuirea sângelui din corpul uman cu o soluție asemănătoare cu plasma sanguină. Aceasta are rolul de a penetra toate țesuturile și a împiedica formarea de cristale în urma răcirii gradate a corpului. Astfel, organele supuse temperaturii nitrogenului lichid își vor opri activitatea biologică, putând astfel fi conservate.

Un exemplu sugestiv, în acest sens, ar putea fi reprezentat de cel al unei fetițe de 2 ani, pe nume Michelle Funk, care, în 1986, a căzut într-un lac înghețat, unde a stat un timp îndelungat. În momentul când aceasta a fost adusă la suprafață nu prezenta nici un semn de viață, dar prin încălzirea sângelui micuța și-a revenit. Cercetătorii au demonstrat astfel faptul că răcirea la care a fost supus creierul fetei a eliminat nevoia de oxigen a organelor, ferindu-le astfel de deteriorare.

Deși sunt multe necunoscute în acest domeniu, criogenarea poate, cu ajutorul științei, contribui la prelungirea funcțiilor vitale, oferind speranțe și reîntregind un basm; *cel al tinereții fără bătrânețe și al vieții fără de moarte*.

Miriam-Iulia Lazăr: *Cine sunt când nu mă vede nimeni?*

Trăim o perioadă care va marca istoria umanității, dar înainte de toate sunt convinsă că această pandemie a marcat sau va marca viețile noastre, ale tuturor. Cum mi-a afectat mie viața această pandemie? Unii ar spune că nu aș avea motive să mă plâng, că anul acesta am reușit ce mi-am propus, am luat note mari la examenul de bacalaureat și am intrat la facultatea la care mi-am dorit mereu să merg. Dar sunt oare aceste realizări pe plan profesional suficiente pentru a fi fericit și împlinit? În cele ce urmează aș dori să vorbesc despre felul în care această pandemie de Covid-19 m-a făcut un om diferit față de cel ce eram cu un an în urmă.

În primul rând, consider că împlinirea mea nu o voi obține din lucrurile materiale. După cum spuneam mai sus, notele mari obținute la examen poate că mi-au oferit o fericire de moment, mulțumirea că munca mea din toți anii de școală a dat rezultate, dar toate acestea au trecut repede. Pe lângă faptul că această pandemie mi-a răpit bucuria încheierii studiilor liceale așa cum se cuvine, aceasta mi-a răpit și șansa de a mă bucura cu adevărat de odihna bine meritată după promovarea a două dintre cele mai importante examene din viața mea de până atunci. Să stai închis în casă o vară întreagă după un an în care ai stat închis în casă să înveți nu este tocmai cel mai plăcut lucru și toate acestea afectează chiar sănătatea mintală. Și acesta este primul lucru despre care aș vrea să vorbesc.

Depresia mai este numită și boala modernității, din cauza numărului tot mai mare de persoane care suferă de această boală, iar la nivel mondial depresia este cauza principală pentru reducerea capacității de muncă și ocupă locul trei în rândul bolilor care afectează cel mai des oamenii, înaintea bolilor sistemului circulator sau înaintea cancerului, având o tendință ascendentă. Este prezentă în toate țările și culturile – peste 120 de milioane de oameni sunt afectați de aceasta: 15-20% din populație se simte într-o zi oarecare în depresie, 3% se îmbolnăvește în decursul unui an de depresie și circa 0,6% suferă în decursul vieții de o tulburare bipolară. Pot spune din propria experiență că depresia nu e o boală ușor de depistat, poate avea simptome insesizabile, dar totuși există. Cauzele depresiei sunt foarte diverse: tipul de personalitate (temperament), experiența familiei, condiția biologică și responsabilitățile cotidiene. Un studiu arată că femeile sunt afectate de depresie de 3-4 ori mai mult decât bărbații. Există o mulțime de persoane care suferă de depresie, dar care reușesc s-o ascundă bine în varii situații. Depresia înseamnă diminuarea bucuriei, relații tensionate și performanță redusă. Pot spune că am experimentat toate aceste lucruri în perioada pandemiei și unele încă mă afectează și în prezent, dar acum le conștientizez și le gestionez altfel. Dacă, dintr-

un elev de nota 10, care învăța mereu la toate materiile, am ajuns un student care nu se poate concentra la cursurile online și care găsește cu greu motivația de a învăța în fiecare zi, toate acestea se datorează schimbărilor pe care pandemia le-a adus în viața mea.

În al doilea rând, pandemia ne-a făcut să pierdem persoane dragi nouă. Pandemia a făcut relaționarea și contactul fizic cu cei din jur aproape imposibil, dar, cu toate acestea, nu ar trebui să lăsăm ca relațiile noastre cu ceilalți să dispară complet, să ne izolăm total de lume și să rămânem singuri cu gândurile noastre: „Singurătatea mușcă uneori chiar din inimă", spune Octavian Paler în *Vremea întrebărilor*.

În concluzie, deși pandemia m-a privat de unele lucruri (ce considerăm că mi se cuvin), totodată, m-a învățat să mă bucur de lucrurile mici din viață, să apreciez relațiile și persoanele dragi mie. Sper ca umanitatea să treacă cu bine peste această perioadă dificilă. Contează mult să nu ne pierdem speranța și să privim cu încredere spre viitor.

Referințe bibliografice:
https://www.depreter.ro/mircea-miclea-fetele-singuratatii/, 15.12.2020, 15:52
http://subiecte.citatepedia.ro/despre.php?s=Octavian+Paler%40singur%E3tate, 15.12.2020, 16:14
Pfeifer, Samuel, 2015, *Depresia boala modernității*, Editura Casa Cărții, Oradea

Naomi Lazăr: *Cât de important poate fi să nu uităm să facem haz de necaz!*

Traiectoria acestui eseu se va construi pe modul în care această situație nouă m-a afectat și m-a întărit totodată. Tema propusă m-a provocat să mă cunosc mai bine, să îmi cunosc toate trăirile sufletești, să învăț răbdarea, să mă dezvolt, să las lucrurile să curgă de la sine, cu atât mai mult cu cât nu pot interveni pentru a schimba vreun aspect ce nu îmi este pe plac.

Un lucru important pe care eu l-am învățat în această pandemie a fost că, iată, pot rezista! Dacă cineva mi-ar fi spus în urmă cu 12 luni că voi sta în casă în primul meu an de facultate, aș fi spus că așa ceva este imposibil. Ei bine, după ce s-a declanșat starea de urgență, după primele zile în izolare, majoritatea prietenilor, chiar unii membri ai familiei mele au început să se panicheze. Acest lucru, bineînțeles, m-a afectat și pe mine. Am început să citesc foarte mult și să mă informez despre această

boală, uneori chiar din surse mai puțin *credibile*, situație care a durat câteva săptămâni. *Fake news-urile* circulă foarte repede și, mai târziu, am realizat că citind fără întrerupere despre boala aceasta nu avea decât să-mi facă rău.

„Irosim timp prețios temându-ne de inevitabil. Ar fi mai înțelept să ne petrecem acest timp în armonie cu familiile noastre, cinstindu-ne prietenii și trăindu-ne viețile." (Maya Angelou, *Știu de ce cântă păsările*, 1969: 123)

„Sunt clipe când nu mai vrem să vorbim cu nimeni, când refuzăm să ne mai gândim la viitor, când ne retragem subit chiar și din prezentul vieții noastre. Această fugă de lume, dar și de noi înșine, această refugiere într-un spațiu alb, neutru apare atunci când resursele interioare ni s-au epuizat, când nu mai vream să ne asumăm identitatea socială, când ne-am săturat să mai jucam rolurile." (David Le Breton, *Evadarea din sine/O tentație contemporană*, 2018: 211). Acest citat m-a ajutat să înțeleg că indiferent de situație și de context, eu trebuie sa învăț să mă adaptez, să privesc întotdeauna realitatea, să o accept pentru a mă dezvolta și a mă cunoaște mai bine.

Un alt lucru pentru care mă antrenez este sa fac haz de necaz. Umorul care s-a retras din sălile de spectacol a apărut în perioada aceasta pe rețele de socializare. Pot să îl numesc umor online. Prin umor pot să trec mai ușor peste aceste evenimente și chiar îmi modifică starea și, în consecință, perspectiva asupra situației. „În acest moment unic, în care majoritatea activităților sociale sunt suspendate, iar relațiile de familie sau de vecinătate interzise, la fel și deplasările, râsul este lucrul de care nu putem fi privați. Replica usturătoare și veselă la virulența situației, râsul este o evadare din angoasă, un refuz de a ne lăsa comportamentul dictat de evenimente exterioare nouă. Hazul de necaz este cel care se opune gravității circumstanțelor." David Le Breton, în *Râsul în vremea lui COVID-19*, mi-a reamintit, cu siguranță, faptul că umorul este o evadare dintr-o situație considerată fără ieșire, iar pe mine m-a ajutat să mă ridic.

Un alt citat care mi-a susținut zâmbetul, chiar în perioada de început a pandemiei, este „Nota din partea Asociației Psihiatrilor: Dragi cetățeni, pe perioada carantinei este considerat normal sa vorbiți cu pereții voștri, cu plantele și cu ghivecele. Vă rugăm să ne contactați doar dacă acestea încep să răspundă."

Un aspect foarte important pe care aș vrea să îl abordez este că pot să lucrez, să învăț de acasă. Și încă foarte bine! La început acest lucru m-a înspăimântat, mi se părea imposibil să îmi imaginez că se pot face ore online, dar foarte ușor m-am acomodat. In primul rând, s-a salvat timpul de deplasare între apartamentul închiriat și facultate. In al doilea rând, s-au salvat banii pe care ar fi trebuit sa îi dau pe chirie, nefiind din Timișoara. Două aspecte deja în beneficiul meu!

Am trăit multe emoții în această pandemie: dezamăgire, frustrare, singurătate. Gândul că suntem împreună în această situație, că acest fenomen universal este temporar, m-a susținut. Un lucru important pentru mine a fost conștientizarea unor aspecte formidabile: sunt sănătoasă, am o stabilitate materială, am familia lângă mine.

Am avut de înfruntat greutăți, dar am înțeles cât de important poate fi să nu uit să fac haz de necaz.

Referințe bibliografice:
Angelou, Maya, 1969, *Știu de ce cântă păsările*, Editura Virago, București
Le Breton, David, 28 aprilie 2020, *Râsul în vremea lui Covid-19*, traducere din limba franceza de Karin Budrugeac.
Le Breton, David, 2018, *Evadare din sine/ O tentație contemporană,* Editura Trei, București

Maria Leneșiu: *Avortul, o construcție socială*

Avortul reprezintă întreruperea accidentală sau provocată a sarcinii, înainte ca fătul să fie viabil. Timp de secole întregi, femei de diferite religii, naționalități, rase și vârste au folosit avortul drept o modalitate de a scăpa de o sarcină nedorită. Un avort, în zilele noastre, poate fi folosit și pentru a întrerupe o sarcină care ar putea, potențial, să pună în pericol viața mamei aflate în cauză. În acest eseu, voi vorbi despre de ce avortul nu ar trebui vreodată interzis prin lege, acesta reprezentând o necesitate în domeniul nostru de sănătate, abolind două dintre cele mai comun întâlnite argumente: *sarcina nu pune în pericol sănătatea mamei, deci nu este corect să ucizi o ființă umană doar pentru confortul mamei; nu îi dai copilului șansă la viață, toți copiii, sub orice circumstanță trebuie născuți*.

În primul rând, aș dori să vorbesc despre cum argumentul *sarcina nu pune în pericol sănătatea mamei, deci nu e corect să ucizi o ființă umană doar pentru confortul mamei* nu este unul valid, deoarece avortul nu semnifică exclusiv o problemă medicală. Motivația din spatele dorinței pentru un avort nu este aceea de a readuce mamei confortul de dinainte de sarcină. De multe ori, o femeie dorește un avort ca să înlăture o puternică traumă psihologică. Aceste traume sunt adesea cauzate de viol, incest, manipulare etc. În urma acestora, femeia poate suferi de tulburări de stres post traumatic, anxietate, depresie sau, cu final dezastruos, apel la suicid. Așa cum ne-a dovedit de nenumărate ori istoria, femeile au încercat mereu să obțină un avort când acestea l-au dorit: ,,Timp de 24 de ani, din 1966 până în

1989, românii au fost cobaii celui mai sinistru experiment demografic făcut vreodată în România. Planul lui Nicolae Ceaușescu, de a creşte cu forţa populaţia României până la 30 de milioane de locuitori, a însemnat naşterea a zeci de mii de copii nedoriţi şi moartea a mii de femei care au recurs la avorturi empirice.” Ele găseau mereu diverse metode să avorteze embrionul, acestea punându-și viețile în pericol, toate aceste decese și mutilări putând fi evitate dacă ar fi avut acces la un avort în siguranță, realizat de un medic care a studiat ani la rând cum să ducă la bun sfârșit această procedură într-un mediu sigur. ,,Mii de femei şi-au pierdut viaţa sau au rămas mutilate pentru tot restul existenţei lor, în urma apelării la avorturile empirice. Multe femei au apelat la leacuri băbeşti şi la persoane fără pregătire medicală care ofereau ajutor în schimbul unor sume de bani.” Totodată, în multe cazuri, femeile nu reușeau să avorteze sarcina nedorită, intoxicându-se cu substanțe nocive, alcool, droguri și pastile care rezultau o naștere a unui copil malformat, automat dezavantajat din punct de vedere fizic, comportamental, intelectual sau social.

În al doilea rând, argumentul: *nu îi dai copilului șansă la viață, toți copiii, sub orice circumstanțe trebuie născuți,* este „defect”. Motivul este acela că unele mame nu au posibilitatea să îi ofere copilului lor un trai bun. Unele femei se află în situații financiare care nu le permit să se întrețină, prin urmare acestea nu ar putea să își întrețină nici copilul, neavând șansa de a-i oferi acestuia un stil de viață sănătos, împreună cu facilitățile aferente anilor săi de dezvoltare. Creșterea unui copil este, probabil, cea mai mare responsabilitate pe care ar putea-o avea o persoană. Există cazuri în care aceasta responsabilitate nu poate fi împlinită fără resursele necesare care să îi ofere copilului o viață în acord cu ceea ce societatea definește ca normalitate. Bineînțeles, aceasta nu ține exclusiv de posibilitățile financiare ale unui părinte. Deși o locuință stabilă împreună cu un loc de muncă stabil sunt două criterii foarte importante pe care un părinte trebuie să le îndeplinească pentru copilul său, o educație corespunzătoare este o condiție *sine qua non* pentru buna dezvoltare psihologică a unui copil. Un copil nedorit fie va ajunge pe mâinile unui părinte neglijent, fie pe mâinile unui orfelinat. În oricare dintre situațiile nefericite citate anterior, copilul va primi o educație precară în comparație cu alți copii care sunt doriți. Un procent prea mic al copiilor din orfelinate ajung să fie adoptați de o familie iubitoare care să le ofere sprijinul de care au ei nevoie. ,,Din cei peste 57.000 de copii, abandonați, orfani sau victime ale abuzurilor, aflați în sistemul de protecție românesc, doar aproximativ 1,7% au fost adoptați în 2018.” Restul de 98,3% rămân sclavii unui sistem prost pus la punct până la vârstă de 18 ani, la care aceștia trebuie să se descurce cum pot. Nu văd niciun motiv pentru asemenea suferință. Nu sunt de acord cu argumentul ,,fiecare embrion trebuie dus la termen”. Acea adunătură de

celule din pântecele mamei nu semnifică o persoană la ananghie care trebuie salvată cu desăvârșire. În schimb, dă-le celulelor acelea încă 9, 8 sau 7 luni, și va rezulta un om neîmplinit și limitat din foarte multe puncte de vedere atât pe plan emoțional cât și financiar, al posibilităților și al șanselor. Acesta poate dezvolta la rândul lui tulburări de personalitate, depresie sau, în unele cazuri, anxietate față de un sistem neglijat de guvernul României.

În concluzie, avortul reprezintă o procedură care trebuie să fie disponibilă și accesibilă pentru orice fată sau femeie deoarece interzicerea acestuia poate pune în pericol vieți nevinovate și da naștere unui număr incomensurabil de ființe umane nedorite care duc o viață grea, neavând șanse egale cu restul copiilor care au fost doriți și sprijiniți din secunda în care aceștia s-au născut.

Referințe bibliografice:

Pora, Andreea, *Copiii statului, copiii nimănui. De ce nu prea adoptă românii copii și sunt blocate adopțiile internaționale*, Radio Europa Liberă România, consultat în 16 decembrie 2020 la ora 01:04

Bouleanu, Elisabeth, *Cele mai brutale metode de avort forţat din România decreţeilor lui Ceauşescu. Cum acţiona muştarul introdus în vagin, Alexandria*, consultat în 16 decembrie 2020 la ora 00:16
https://adevarul.ro/locale/alexandria/cele-mai-brutale-metode-avort-fortat-romania-decreteilor-ceausescu-actiona-mustarul-introdus-vagin-1_566400ca7d919ed50ef0d12f/index.html

"Worldwide, an estimated 25 million unsafe abortions occur each year" *World Health Organization*, consultat în 15 decembrie 2020 la ora 23: 16

Brown, HL., "Stages of Development of the Fetus." *Merck Manual*. Consumer Version http://www.merckmanuals.com/home/women-s-health-issues/normal-pregnancy/stages-of-development-of-the-fetus, onsultat în 16 decembrie 2020, ora 00:37

Carmen Lavinia Linoiu: *Există o conştiinţă naţională de sine*

Fiecare dintre noi am început să înţelegem şi efectele sociale imediate determinate de această situație nou apărută: schimbări majore ale relaţiilor dintre oameni, ale modului de viaţă şi ale calităţii vieţii lor, dar şi o creştere vizibilă a conştiinţei naţionale de sine. Aceasta din urmă a fost una din marile mele revelații.

Am fost șocați, la început, de explozia în cotidianul vieții noastre a unor mecanisme noi de protecţie în relațiile cu ceilalţi: măşti, mănuşi, îmbrăcăminte

protectivă și impunerea unei reguli de păstrare a distanței de cel puțin 2 metri față de ceilalți.

În aceste luni, simt ca m-am redescoperit. Am petrecut mai mult timp cu mine și am aflat multe, mi-am dat seama ce îmi place și ce nu îmi place, am învățat să mă apreciez mai mult și să apreciez lucrurile din jur. Am ales să renunț la tot ceea ce înseamnă toxic pentru mine, să mă gândesc mai mult la apropiații mei și să adopt un nou stil de viață. Am pus mai mult preț pe sănătate și am ales să acord un altfel de timp îngrijirii personale.

Am făcut schimbări radicale în viața mea, atât fizice cât și psihice.

Mi-am dat seama că lucrurile superficiale nu sunt de-ajuns ca să fim fericiți, ci trebuie să cunoaștem fiecare detaliu. În această perioadă, am realizat că fericirea deplină constă în lucruri mici și nu trebuie irosit nimic. Am petrecut mai mult timp cu familia și am fost mai fericită ca niciodată.

Am învățat că nu trebuie să ne modelăm după tiparul social, adevărata frumusețe stă în ceea ce suntem noi și că, uneori, nu e doar bine, ci și profund sănătos să petrecem timp cu noi înșine. Mi-am făcut ordine în gânduri și, cu ambiție și perseverență, mi-am îndeplinit unul dintre țelurile acestui an, am fost admisă la Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș".

Această situație m-a motivat și mai mult să ajung studentă la medicină, confirmându-mi dorința, din copilărie, de a ajuta cât mai multe persoane și de a putea aduce o schimbare în viața cuiva.

Alexandru Mihai Lupu: *Corpul uman, între profan și sacru*

Tema eseului meu este „Rolul corpului uman în evoluția societăților și procedurile de identificare ale mărcilor sociale: scarificări, tatuaje, mutilări, operații estetice" și este rezultatul curiozității mele și al unei provocări adresate mine însumi. Motivul alegerii acestei teme derivă din dorința de documentare, deoarece este un subiect de care ne lovim zilnic.

Disocierea vizuală a insului denotă din faptul că mereu aspirăm să fim diferiți de ceilalți și este o abordare pe care fiecare dintre noi alegem să o avem în diferite moduri, de exemplu prin tatuaje. Tatuajul reprezintă adesea un marcaj definitiv care poate ascunde în spate o poveste, dar și o tradiție.

De exemplu, s-a descoperit în Egipt că oamenii străvechi erau preocupați de personalizarea corpului. Tatuajul nu este nicidecum o exclusivitate a societăților moderne. Deseori, oamenii care aleg acest mijloc de individualizare sunt asociați în

societățile civilizate, mai exact în societatea contemporană, cu mediile frivole și anturajele nocive. Din fericire, în ultima perioadă, această prejudecată a început să dispară, deoarece astăzi, tatuajele sunt considerate artă.

Operațiile estetice constituie un alt tip de intervenție la care mulți oameni recurg, fie din necesitate, fie din dorința de a fi în trend. Operațiile estetice au ajuns în zilele noastre să fie cât mai accesibile și cât mai dorite din prisma faptului că pot aduce modificări legate de aspectul fizic, iar de multe ori aceste operații sunt întocmai realizate cu scopul de înfrumusețare. Totuși, este alegerea fiecăruia cât și cum dorește să-și modifice aspectul. Tot mai multe persoane, în special de sex feminin, aleg efectuarea acestor operații pentru a se considera ele-însele atractive, iar mai apoi pentru a fi apreciate și de cei din jur. Poate, în România, situația nu este scăpată de sub control legat de acest subiect, însă în Coreea de Sud, de exemplu, un studiu de caz arată ca 60% dintre fetele de 20 ani au fost supuse unor intervenții, cel puțin la nivelul feței. Într-un mini-documentar bazat pe această temă, o fată de 20 de ani a fost întrebată ce s-ar face dacă nu ar putea să se mai machieze sau nu ar mai putea să-și efectueze vreo operație estetică, a răspuns: „Aș muri". Este foarte ușor să găsim imperfecțiuni, însă este cu mult mai greu să acceptăm că frumusețea nu vine neapărat din exterior, ci, din contră, frumusețea stă în imperfecțiuni.

De asemenea, un alt subiect cu un puternic impact emoțional îl reprezintă mutilarea genitală a femeilor. Dintr-un alt studiu am aflat că peste 200 de milioane de femei și fete trăiesc în momentul de față mutilate genital. Mutilarea genitală a femeilor se referă la procedurile de îndepărtare parțială sau totală a organelor genitale externe sau vătămarea altor organe genitale din motive non-medicale. Motivul principal este reprezentat îndeosebi de presiunea și convenția socială ori credința cu practică ferventă.

Ideile despre înfrumusețare și puritate sunt un amestec de motive culturale și sociale. Mulți consideră acest fapt brutalitate și lipsă de umanism. Acest „ritual" este însă combătut de foarte multe personalități, de exemplu Maria Noichl (S&D Germania) care, într-o dezbatere în Parlament, în data de 18 decembrie 2019, a susținut că: „Din păcate, trupurile femeilor au fost întotdeauna un câmp de luptă. Este vorba întotdeauna de controlul bărbaților asupra corpurilor femeilor." Frances Fitzgerald (PPE Irlanda), în timpul aceleiași dezbateri, a afirmat: „Ce am spune dacă ar fi vorba de mamele noastre, surorile noastre, soțiile noastre, verișoarele noastre [...]. Trebuie să fim vocea acelor femei care nu pot vorbi de însele." Drept urmare, aceste fapte au atras de sine măsuri, minore pentru unii, însă majore pentru alții. În anul 2019 „the Restorers", un grup de cinci studente din Kenya, a dezvoltat o aplicație ce ajută fetele să facă față mutilării genitale feminine.

In extremis, critica socială și comportamentul socio-uman reprezintă o organizare defectuoasă și dezolantă a societății, instituindu-se ca bază a apariției unor relații sociale mai mult decât dăunătoare.

Referințe bibliografie:
„Mutilarea genitală a femeilor: unde, de ce, care sunt urmările" în Actualitate. Parlamentul European, https://www.europarl.europa.eu/news/ro/headlines/society/20200206STO72031/mutilarea-genitala-a-femeilor-unde-de-ce-care-sunt-urmarile, consultat în 25 noiembrie 2020, ora 13:30
Safta, A., „Arta decorării corpului uman", în Descoperă.ro, https://www.descopera.ro/cultura/5166890-arta-decorarii-corpului-uman, consultat în 26 noiembrie 2020, ora 12:00

Eliza-Grațiela Luță: *Misterul de a fi*

„Al Domnului este pământul cu tot ce este pe el, lumea și cei ce o locuiesc! Căci El l-a întemeiat pe mări și l-a întărit pe râuri.'" (Psalmul 24) Această interpretare holistică a existenței caracterizează percepția societății până în secolul XVI. Cu alte cuvinte, lumea avea un sens înscris în intenția divină, din momentul creației.

Începând cu secolul XVI prin lucrările lui G. Galilei, Kepler, Copernic, Descartes, Newton, asistăm la primul val al revoluției științifice, până atunci, cunoașterea reducându-se, majoritar, la contribuțiile lui Aristotel și ale Bisericii, oscilând între rațiune și spirit. Astfel, știința ultimilor 400 de ani începe cu Galilei care exclude spiritul din ecuația științei. Lumea capătă astfel o nouă interpretare: există doar ceea ce poate fi cuantificat, exprimat în ecuații matematice, excluzându-se în mare măsură sensibilitatea, spiritualitatea, valorile morale ca percepții subiective. „Oamenii nu pot stăpâni natura decât supunându-se legilor ei'", afirmă Francis Bacon mai târziu, înlocuind astfel legile lui Dumnezeu cu legile naturii.

René Descartes își pune amprenta asupra unei filosofii moderne ce va aduce în prim-plan dualismul minte-corp, evidențiind astfel separarea între spirit și materie: *res cogitans* și *res extensa*. Adept al raționalismului în cunoaștere, acesta susține că numai știința poate să acceadă la adevăruri exacte. „Nu este nimic în gândire care să aparțină corpului și nimic în corp care să aparțină gândirii", susținea el, aceste concepte fiind total opuse de cele actuale. Viziunea mecanicistă

a lui Newton asupra lumii ce caracterizează secolul XVII aduce o nouă abordare asupra existenței, universul fiind acum văzut ca un ansamblu de elemente disparate, guvernate de legile gravitației și dispus într-un spațiu și un timp cu caracter absolut. Astfel, fiecare eveniment este supus unei legități matematice, fiind previzibil și calculabil. Din acest moment se pun bazele unei noi filosofii ce va dura până în secolul XX, filosofie ce expune o concepție materialistă, fragmentară asupra lumii: omul este privit ca fiind un simplu rod al întâmplării, nu există sens în natură, nu există sens în istorie, nu există sens în viață și, ca urmare, nu există nicio morală care să motiveze conduita umană. Sensul lumii conferit până atunci de spiritualitate, este acum exclus de știință. Ca atare, lumea este absurdă.

O altă viziune ce va marca filosofia modernă este empirismul, viziune promovată de personalități precum George Berkeley, David Hume și John Locke. Această doctrină respinge precedentele teorii ale cunoașterii bazate pe raționalism, idealism și istorism. Empiriștii susțin că la naștere intelectul este o *tabula rasa*, o „foaie albă, fără niciun fel de semne pe ea" și căruia doar experiența îi poate furniza idei, concepție opusă raționamentului deductiv aprioric despre care vorbea Descartes.

O convingere ce va modela societatea secolului XVIII este idealismul care se opune în totalitate teoriilor fizicaliste dualiste, prin valorificarea unor idei bazate pe o realitate materializată prin gânduri. Printre adepții acestei filosofii se află Immanuel Kant și Arthur Schopenhauer. Această din urmă viziune va da naștere noțiunii de solipsism, concepție conform căreia realitatea ar fi o iluzie centrată în jurul unui „ego". Secolul XX a fost marcat de un așa numit „boom antropologic". În domeniul filosofiei, idealismul și materialismul au fost înlocuite acum de „intersubiectivitate", termen ce evidențiază importantă relațiilor interumane, divizând astfel subiectul de obiect, viziune specifică fizicii clasice.

Începând cu secolul următor, se acumulează noi informații ce nu mai pot fi explicate prin teoriile fizicii clasice. Mecanica newtoniană nu mai este aici valabilă. Se va naște o alta: „mecanică cuantică". Ni se înfățișează acum, prin intervenția unor adepți precum Planck, Einstein, Bohr, un univers ale cărui fenomene nu mai răspund criteriilor impuse de științele exacte. Se postulează astfel un nou principiu al incertitudinii propus de Haisenberg, conform căruia nu se mai pot determina în același moment viteza, locul, spațiul și timpul de mișcare ale unei particule. Apar paradoxurile: cum se construiește o lume a certitudinii din una a incertitudinii? o întrebare rămasă fără răspuns. Aflăm de existența unui spațiu curb în apropierea unor corpuri cosmice mari, de un timp care nu se mai scurge uniform, ci diferit, în funcție de viteza mișcării. Se pătrunde într-o lume în care legitățile n-au decât expresie matematică, iar logica aristoteliană cu care s-a operat timp de

2000 de ani își încetează funcționalitatea. Se dezvoltă acum conceptul de non-separabilitate în concordanță cu teoria bootstrap. Lumea nu mai este formată din entități separate și evenimentele sunt interconectate: „Ceva există numai pentru că altceva îl determină.” Noi existăm ca determinare proprie și, în același timp, a celorlalți. Lumea pe care o percepem nu este altceva decât ordinea desfășurată a ordinii înfășurate. Teoreticieni ai fizicii moderne și cercetători din domeniul neurofiziologiei emit ipoteza unei conștiințe cosmice văzută ca un vast câmp informațional în care suntem toți cuprinși. Putem observa că până în prezent nici știința, nici credința sau filosofia nu au putut da până acum un răspuns concret privind sensul existenței umane sau modul de funcționare al acestui vast univers.

Poate că nu există un sens al vieții și acesta este motivul pentru care nu l-am aflat încă.

În concluzie, având în vedere totalitatea concepțiilor și a ideilor marilor personalități ale lumii: Galileo Galilei, Descartes, Francis Bacon, Isaac Newton, Albert Einstein cu privire la multiplele dileme ontologice, consider că realitatea reprezintă de fapt percepția subiectivă asupra vieții. Să fie așa?!

Referințe bibliografice:

Susan Blackmore ,Publisher: Oxford University Press, USA, Year: 2007, title-conversations about consciousness, http://libgen.rs/book/index.php?md5=98BF9BDA787E5DDF330564C076B3AD7B, consultat în data de 11.12.2020, ora 23:04

Dulcan, Dumitru Constantin, *In cautarea sensului pierdut*, vol II, *Creierul și noua spiritualitate*, consultată în data de 11.12.2020, ora 24.13

Dulcan, Dumitru Constantin, *Inteligența Materiei*, ediția a III-a

Dulcan, Dumitru Constantin, *Mintea de dincolo*, ediția II

Solipsism,https://www.bing.com/search?q=solipsism&form=ANNTH1&refig=3bc49d5c5aef4668967db374ffa58660&sp=-1&pq=solipsism&sc=8-9&qs=n&sk=&cvid=3bc49d5c5aef4668967db374ffa58660, consultat în data de 13.12.2020, ora 15.45

Empirism, https://ro.wikipedia.org/wiki/Empirism, consultat în data de 14.12.2020, ora 03.04

Lavinia Maldea: *Unitar*

„Nimic nu se pierde. Totul se transformă.” Auzeam de fiecare dată când, credeam eu, pierdeam câte ceva, o jucărie, o carte, o haină. Pe moment, au părut doar niște simple propoziții, dar sensul lor s-a conturat tot mai bine cu trecerea timpului. Venim pe această lume ca posesori ai singurului lucru care ne aparține cu adevărat: corpul nostru. Avem un corp care, cât timp trăim, nu face decât să se transforme, asemenea lumii din jurul lui. Crește, se lovește, se vindecă, îmbătrânește, uneori e supus mutilărilor, operațiilor estetice. E mereu prezent, fie că vrem sau nu, în fiecare secundă trăită, e o punte între suflet și viața fizică. Numai că suntem atât de obișnuiți cu corpul nostru, încât de multe ori uităm de el. Am ales ca temă principală a eseului meu: „Interpretări simbolice ale diverselor părți componente ale corpului uman” deoarece sunt de părere că fiecare ar trebui să se oprească pentru un moment din toată alergătura cotidiană și să înceapă să se privească. Să ne dăm mai bine seama că acolo unde se termină suprafața pielii începe doar lumea exterioară, că mai avem o lume interioară cel puțin la fel de importantă, iar dacă nu există un echilibru între cele două, singurul care va avea de suferit este corpul.

De-a lungul istoriei, corpul nostru a fost tratat drept un corp/cușcă (Platon), un corp/mașină (La Mettrie), un corp/materie (Descartes) (1), învățându-ne parcă, din generație în generație, să disprețuim trupul. În schimb, Annick de Souzenelle (2) sapă mai adânc în semnificația acestuia: „Ce este mai aproape de noi și totodată mai enigmatic în această *lume de jos* decât corpul Omului? Ce este mai concret și mai misterios în același timp? Mai complex și mai înlănțuit într-o unitate fundamentală?” Așadar, trăim la propriu într-un mare miracol și mister, unde fiecare părticică are rolul ei esențial și propria istorie. Enigma simbolismului corpului uman este surprinsă și de înțelepciunea populară, prin diverse expresii și locuțiuni. Spre exemplu, „a avea coloană vertebrală” înseamnă a acționa după principii morale și a trăi cu asumare, coloana vertebrală fiind locul în care se înscriu toate eliberările, împlinirile, dar și blocajele, suferințele. Ochii sunt considerați „oglinda sufletului” fiind cei cu care vedem atât în interior, cât și în exterior, iar „ochii care nu se văd, se uită” evidențiază poarta reprezentată de aceștia, prin care se realizează schimbul de emoții, sentimente, trăiri dintre persoane. Inima este concepută drept „creierul iubirii”, o persoană crudă considerându-se că are o „inimă de piatră”, iar unui om care a rezolvat o problemă ce îl măcina, putem spune că „i s-a luat o piatră de pe inimă”.

Corpul este un tot unitar atât în plan fizic, cât și în plan emoțional. Trupul vorbește la nivelul fiecărui organ, iar cand apar dezechilibre, apare automat și boala, deoarece finalitatea este *corpul divin* la care se poate ajunge doar remediind

mereu conflictele apărute în noi. Louise Hay (3) spunea că aproape toți oamenii de pe această planetă suferă din cauza nemulțumirii față de sine și a vinovăției, în final, ajungând la concluzia că *nu sunt suficient de buni*. Toate aceste tipare mentale (resentimentele, critica excesivă, vinovăția) sunt gândurile care produc bolile fizice. Altfel spus, fiecare emoție încercată își pune într-un fel sau altul amprenta asupra corpului. Supărările și încercările prin care trecem rămân săpate în riduri pe fața noastră, lipsa de iubire și resentimentele își vor pune amprenta în corpul nostru prin probleme ale inimii, mânia și neacceptarea de sine ne vor atrage atenția prin apariția acneei, dependențele ascund teama și fuga de sine, iar lista poate continua. E cert faptul că macrocosmosul există în microcosmosul uman (4), că dincolo de materie suntem energie, iar gândul este mai puternic decât orice medicament.

O problemă actuală cu care ne confruntăm la nivel mondial o reprezintă virusul SARS-CoV-2, care pătrunde în orice corp dezechilibrat, atacând în special plămânii. Tot timpul în situațiile critice (emoții puternice) se recomandă exerciții de respirație, iar contaminarea aerului cu un virus, poate nu atât de periculos pe cât a fost prezentat de media, implică un blocaj la nivel inconștient în respirația normală. Plămânii simbolizează ciclul morții și al renașterii (5), iar pandemia, obligându-ne indirect *să ne ținem respirația* a afectat desfășurarea acestui ciclu și a generat mai multă panică generală și agitație decât era necesar. Ne-a pus corpul și mintea la grele încercări, limitându-ne deplasările şi contactul cu persoanele dragi, creând un mediu favorabil depresiilor datorită privării de libertate în multe aspecte. Dar poate că privind pandemia ca pe un moment de meditație în care am petrecut mai mult timp cu noi înșine, am avut ocazia să descoperim lucruri neștiute despre corpul nostru, să realizăm că nu numai în lumea exterioară e mereu ceva de descoperit. Pate că, înțelegându-ne mai mult, ne vom iubi mai mult.

În încheiere, consider că este important *să profităm* cât mai mult de vehiculul pe care l-am primit la naștere pentru călătoria în această lume. Să vrem mereu ceva nou cu fiecare ușă deschisă și să descoperim că de partea cealaltă a ușii ne așteaptă sensul.

Charles Darwin era fascinat de ceea ce se numea *descoperirea minții după felul în care arată trupul*. (6) Noi avem și în prezent acces la tehnici de citire a chipului, chirognomie, chiromanție, arta citirii tălpii piciorului și semnificația aluniţelor. Importantă este doar dorința de a afla mai multe, cheia cunoașterii fiind la îndemâna oricui. Lumea își va continua cursul oricum, iar corpul nostru va continua să rămână pe de o parte elementul unei trilogii (Spirit-Suflet-Corp) menite să stabilească armonia necesară manifestării lumii de sus, iar pe de altă parte va fi mereu singur, sclav al existenței și, în cele din urmă, strivit de ea.

Referințe bibliografice:
https://www.esoterica.ro/2019/04/corpul-materie-si-simbol / (15.12.2020, 21:02)
(2), (6) Souzenelle, Annick, de, 2019, *Simbolismul corpului uman*, Editura Herald
Louise L. Hay, 2010, *Poţi să-ti vindeci viaţa*, Editura Adevăr divin (pg. 15, 16)
https://www.felicitystore.ro/chakrele-cele-7-chakre-drumul-spre-vindecarea-interioară
(16.12.2020, 13:34)
http://www.vise.ro/dictionar/plaman1?fbclid=IwAR2gDIdUGK1hrVBIwofKsHR3_J
(16.12.2020, 19:45)
Henry B. Lin, 2008, *Ce dezvăluie fața ta*, Editura Antet Revolution (p.5)

Luca Malinin: *Întinerire și criogenizare – Utopii și distopii*

Am ales această temă deoarece este una dintre cele mai controversate și cele mai visate concepte medicale din istorie; de asemenea, personal, mi se pare extraordinară și fascinantă ideea de nemurire, biologic vorbind. În eseu voi aborda aspectele sociale, economice, morale, dar voi vorbi și despre aplicațiile efective ale acestui concept de *nemurire*.

În momentul în care această descoperire, ipotetic se va face, se va întâmpla ca și cu orice altă descoperire care s-a materializat pe parcursul istoriei: societatea va aborda, în general, cu o anume reticență ideea cea nouă. Frica omului de necunoscut va trezi, în mare parte, furia multor oameni. Ar putea stârni la început o mișcare pentru a distruge noul din rădăcină. Dar această etapă nu va fi de lungă durată, societatea, obișnuindu-se cu ideea, va accepta faptul că tinerețea veșnică a devenit de acum un adevăr și că timpul a încetat de a fi cel mai de preț lucru. Cei care sunt tineri și suferă de o boală incurabilă ar putea fi înghețați fără consecințe, până când un leac va fi descoperit în viitor, iar cei bătrâni, vor putea să trăiască îndeajuns încât să-și poată vedea strănepoții căsătoriți.

Aparent, acest lucru este deosebit, dar, după un timp, oamenii care vor opta pentru noua descoperire, vor face tot ce au vrut să facă, vor gusta din toate mâncărurile de pe glob, vor călători peste tot unde se poate călători și, la un moment dat, bucuriile vieții vor deveni, posibil, monotone și fără rost. Pare un basm. Dar, cum părerile despre întinerire au fost împărțite de-a lungul istoriei, nu toți oamenii vor folosi tratamentul miraculos. Aceste persoane vor simți consecința timpului, îmbătrânind, iar într-un final, pierind (lucru care este normal și natural), ajungând în *Valea Plângerii*.

Nemuritorii, așadar, îi vor îngropa pe cei iubiți, lucru care, cuplat cu monotonia și plictiseala vieții fără de sfârșit, le va oferi o stare de angoasă

perpetuată, și, în opinia mea, îi va determina să renunțe la *izvorul tinereții fără bătrânețe și al vieții fără de moarte*, pentru a se putea alătura cunoscuților trecuți în viața de apoi.

Din cauza faptului că trăim într-o societate capitalistă, aceste servicii vor fi aplicate contra cost, fapt care va determina crearea unei noi ramuri în industria medicală. Se vor deschide cabinete, clinici și chiar spitale care vor fi specializate în astfel de servicii, ducând la o competiție dură între specialiști și firme din acest domeniu medical.

Din cauza competiției vom asista la un *boom* economic, majoritatea banilor fiind redirecționați în dezvoltare. Vor fi create o sumedenie de locuri de muncă și va fi nevoie de ingineri care sunt capabili să fabrice și să dezvolte aceste aparate medicale.

Societatea umană, predominant spirituală, va fi și mai scindată în acceptarea sau refuzul acestui *joc de-a Dumnezeu*. Scenariile multor filme SF se vor petrece aidoma.

Revenind la realitatea științifică prezentă, amintim că procesul de criogenizare umană este, de fapt, un domeniu în care există deja companii, încă din anii '60, care promit și oferă parțial asemenea servicii. Momentan, nu s-a găsit o modalitate de a readuce la viață corpurile oamenilor care au apelat la hibernarea controlată. Din cauza înghețului, apa din organism crește în volum și creează cristale de gheață, care sunt ascuțite și determină compromiterea ultrastructurii celulare, proces care distruge la nivel molecular armonia dată de homeostazie: caracteristică unei forme de viață complexe, cum este omul.

Eu unul mă situez în tabăra celor care susțin acest domeniu ipotetic. Consider că ar da start unei revoluții tehnologice și al unei noi ere, chiar imperfecte, la care eu vreau să iau parte activ.

Morena-Alexandra Ioana Malița: *Eu pe ce stradă o iau? – Regăsirea, o provocare a pandemiei*

Incertitudinea, spaima, nervozitatea, „lumea NORMALULUI”, „lumea NOUĂ”– aceste cuvinte sunt, după părerea mea, definitorii pentru descrierea anului 2020 care a adus o „surpriză” întregului mapamond, un virus a cărui linie de start pare a fi extrem de depărtată față de linia sa de finish. Cu toții îi știm numele. Cred că ni s-a întipărit în minte mai bine decât orice alt cuvânt: *CORONAVIRUS* -

impedimentul care a presărat peste toți cei care suntem în viață ceva ce nu am mai trăit până acum, o distanțare în relația: suflet-suflet, suflet-natură, suflet-societate.

Mi-am pus atât de multe întrebări a căror mișcare browniană mi-a stors o lacrimă, o picătură de stres, o picătură din revolta ce creștea în sufletul meu adolescentin*: Ce se va întâmpla cu mine? Unde este viitorul meu? Cine îmi va călăuzi pașii? Sunt uitată pe acest pământ dezordonat? Cum să am grijă de mine, de familia mea? Voi EVOLUA? Sunt singură?...* Această listă a întrebărilor retorice poate continua la infinit. Rândurile următoare vor fi destinate încercării mele de a răspunde la cât mai multe întrebări din cele menționate anterior și, totodată, vor descrie treptele prin care eu, un adolescent, o picătură într-un imens ocean, am descoperit un *„CELĂLALT”* ce se ascundea și dorea să fie găsit sau, poate, regăsit.

Așadar, o primă treaptă a evoluției mele se numește *RĂBDAREA*. Anul 2020, inclusiv prin scrierea lui pe hârtie, pare a fi perfect. Cifra 2 simbolizează echilibrul, dar exprimă și un antagonism, o rivalitate și este, de asemenea, și o cifră a semnificațiilor prezente în structurile în opoziție: bine-rău. Desigur, ca orice om, m-am gândit doar la lucrurile bune care se vor întâmpla, am sperat la mai bine, la o dulce victorie, deoarece anul acesta a fost unul foarte important pentru viața mea: BACALAUREAT, ADMITERE MEDICINĂ, ADULT ÎN DEVENIRE. Data de 11.03.2020 a fost începutul unei noi etape a vieții mele, a fost ziua în care contactul cu sala de clasă, cu profesorii, cu prietenii și colegii mei a fost spulberat.

Am trecut cu totul la învățământul on-line și fiecare zi a venit cu noi vești: 100 de noi îmbolnăviri, 200 de noi îmbolnăviri, toate, desigur, create de Coronavirus. Simțeam cum totul s-a sfârșit, nu mai aveam răbdare să aștept ca totul să revină la normal. Simțeam cum mă transformam într-un om fără vlagă, eram supărată, dezamăgită și dezorientată. Nu mai puteam să învăț. M-am lăsat purtată de valul de angoasă. În loc să las petalele florilor de primăvară să mă învăluie în pace și armonie, lăsam *„flori de plumb”* să mă apese, să mă poarte pe un drum al disperării. *„Sunt două păcate principale din care toate celelalte se nasc: Nerăbdarea și Lenea”* (Franz Kafka) – mult adevăr se află în acest citat și cât de interesant este faptul că problemele trecutului sunt atât de actuale în lumea prezentului. A fost greu să îmi dau seama de acest lucru – nu acceptam, nu aveam răbdare. Sună destul de melodramatic, dar răbdarea chiar a fost pusă la încercare. După vreo două luni, am început să îmi revin complet, dar nu complet cum eram înainte, ci un altfel de „complet”, unul nou, unul care aparținea „lumii NOI” și se detașa de „lumea NORMALULUI”.

O altă treaptă a evoluției mele este *SPIRITUALITATEA*. Eram destul de rătăcită în gânduri, dezorganizată și, recunosc, și acum am momente când deznădăjduiesc. Mă simt departe de suflet și departe de ceea ce înseamnă credință,

dar îmi revin... Este ceva normal, nu? Este atât de impresionant cum sufletul și trupul omului sunt atât de fragile. Efemeritatea aceasta ar trebui să ne ajute să privim această viață ca pe un mare dar: aici dăm fața cu binele și răul, aici descoperim, învățăm, ne formăm. Creatorul nostru a format acest trup ca fiind un templu al sufletului, iar, dacă nu ne îngrijim de trup, nu avem grijă nici de suflet și atunci ce ne facem? Am uitat complet acest aspect la începutul pandemiei.

Mi-am dat seama recent că eu mă declaram creștin, dar nu citisem încă *Cuvântul*. Deci, am început să citesc și nu puteam să cred vreodată că medicina și această carte au lucruri multe în comun. Un exemplu ar fi în *Facerea* (2:21): *„Atunci a adus Domnul Dumnezeu asupra lui Adam somn greu; și, dacă a adormit, a luat una din coastele lui și a plinuit locul ei cu carne”*. Atunci, cum au și bărbații și femeile același număr de coaste? Curiozitatea m-a purtat să caut pe internet despre acea coastă a lui Adam și am găsit o poveste interesantă a unui medic care a suferit un accident destul de grav care a presupus o reconstituire a unor oase, mai ales a celor ale feței. Acest medic s-a mirat când a văzut că medicul său estetician folosea mereu material din aceeași parte a cutiei toracice, dar medicul estetician a spus: *„Am lăsat periostul intact și în acest fel coasta crește de obicei la loc”*. Medicul accidentat era uimit. Este dovedit, deci, științific, că periostul chiar este un țesut care se regenerează foarte repede, mai ales la nivelul coastelor. Același lucru să îl fi făcut și Dumnezeu? Sunt convinsă că da! Minunat cum poți afla lucruri noi care țin de domeniul tău! Aceasta este, de fapt, medicina.

Cu siguranță, treptele evoluției mele nu s-au terminat aici. Mai am foarte multe de urcat, deoarece sunt doar la începutul dezvoltării mele. Viața, de multe ori, poate să pară a fi un drum ramificat în mai multe străzi și ne punem întrebarea: *Eu pe care stradă o iau?* Depinde de fiecare cum vede situațiile din viața sa. Unii se descurcă, alții renunță, alții sunt între cele două. Încearcă mereu să îți stabilești niște principii, fii interesat de sufletul tău, înalță-ți aripile și încearcă să ai voință!

Referințe bibliografice:

Evseev, Ivan, 1994, *Dicționar de simboluri și arhetipuri culturale*, Editura Amarcord

Bacovia, George, 1916, *Plumb*

https://booknation.ro/citate-despre-rabdare/, consultat în 14 decembrie 2020, ora 16:30

Biblia, Facerea

Carl Wieland, *Coasta lipsă a lui Adam s-a regenerat,* consultat în 14 decembrie 2020, ora 20:00 https://facerealumii.ro/coasta-adam-regenerat/

Alexandra Melisa Manghera: *Procrastinare, adio!*

„O criză nu apare din senin, este o manifestare a unor tensiuni acumulate în timp. Puterea ei provine chiar din acest efect al bulgărelui de zăpadă. O criză de furie este o izbucnire datorată unor frustrări acumulate anterior. O criză financiară este o erupție a unor fenomene economice negative care s-au construit în timp. O criză de sănătate este un moment culminant al unei neglijări anterioare prelungite. Criza vine când „nu se mai poate așa". Atunci când energiile negative acumulate sunt atât de ample, eșafodajul se prăbușește pentru a se stabili un nou echilibru la un alt nivel. Asta cred că ni se întâmplă și cu pandemia Covid-19. Fiecare avem șansa de a stabili un nou echilibru, la un nivel superior, analizând cu atenție lecțiile pandemiei. Fiecare criză este inedită și ne învață lucruri diferite. Ce am învățat noi oare în ultimele luni de zile? Sunt cu adevărat lecții noi sau această criză ne-a readus în atenție lucruri învățate în trecut și pe care le-am uitat?" (Andrei Ene, psiholog și psihoterapeut)

Pandemia provocată de virusul SARS-CoV-2 ne-a schimbat viața pentru totdeauna, fiind percepută în general ca o situație negativă, această perioadă fiind în contradicție cu rutina noastră zilnică. Dar, un proverb românesc plin de optimism ne învață că *în tot răul este şi un bine*. Așadar, ca orice altă întâmplare, pandemia a venit la pachet cu bune și rele.

Aspectele pozitive pe care le-am resimțit în această perioadă de aproape 1 an de zile și care au contribuit la evoluția mea în ceea ce privește modul meu de a gândi, a lua decizii și mai apoi de a acționa.

Unul dintre cele mai importante aspecte este acela ca am învățat să apreciez timpul petrecut alături de părinți. Am stat mai mult alături de ei, după 4 ani în care am locuit în alt oraș, acolo unde am făcut liceul și am conștientizat că nimeni din întreaga lume nu îți oferă o iubire necondiționată și mai sinceră decât proprii părinți. Totodată am învățat să o apreciez mai mult pe mama, care, pe lângă serviciu, se ocupă și de treburile de acasă care necesită energie și implicare, dar cărora nu le acordam prea multa însemnătate înainte.

Un alt lucru pe care l-am învățat a fost faptul că nu trebuie sa amân. Nimic și pe nimeni. Să profit de toate ocaziile, oportunitățile și să mă bucur de fiecare zi, să realizez ce e cu adevărat important pentru mine și ce mă face fericită, pentru că așa cum afirma domnul ministru, Nelu Tătaru, printr-un interviu din cadrul unei emisiuni tv: „Suntem foarte mici în fața unui virus pe care nici nu îl putem vedea cu ochiul liber. Nu suntem invincibili! Nu suntem de neatins! Suntem mici și fragili, oricât de mari, puternici și bogați am fi."

Și nu în ultimul rând, mi-am dat seama că lucrurile pe care înainte de pandemie le vedeam ca fiind absolut normale și cărora nu le acordam prea mare importanță au căpătat o importanță enormă atunci când nu le-am mai avut. Ca de exemplu: efectiv mersul pe străzi fără mască, fără o continuă teamă în suflet, întâlnirile și plimbările cu prietenii, îmbrățișările oferite unor persoane dragi.
Și nu în ultimul rând, am remarcat pe timpul pandemiei că medicii s-au dovedit încă o dată a fi o importantă categorie socială și că trebuie tratați ca atare.

Pe de altă parte, există și o serie de lucruri negative care au venit la pachet cu pandemia. Predarea lecțiilor în mod clasic este net superioară comparativ cu predarea online. În spațiul virtual, profesorii riscă să nu se facă înțeleși, iar elevii rămân nelămuriți sau cu mai puține cunoștințe decât ar trebui.

Un alt exemplu este acela că atât elevii cât și profesorii sunt nevoiți să stea ore întregi în fața unor ecrane, lucru obositor și care provoacă afecțiuni ale vederii în cele mai multe cazuri. Pe lângă oboseala fizică, intervine, inevitabil, plictiseala, pentru că, efectiv, ești doar tu, stând pe un scaun, în fața unui ecran cu voci.

Chiar dacă această perioadă nu este deloc ușoară sau confortabilă, pot spune că într-o oarecare măsură mă bucur fiindcă am avut mai mult timp pentru mine, în sensul în care mi-am analizat în detaliu stările, sentimentele, gândurile, comportamentul și am făcut o clasificare a lucrurilor pentru care merită să lupt pe parcursul vieții și a acelora pentru care nu merită să mișc un pai, dar mai ales să-mi pierd timp și energie.

Și altceva cu adevărat important: am făcut o clasificare a oamenilor din viața mea, am evaluat comportamentul lor față de mine și al meu față de ei și mi-am dat seama că, pentru unii dintre ei, discrepanța între esență și aparență este enormă. În cele din urma, am concluzionat că oamenii sunt asemenea semnelor de circulație: „Oamenii sunt exact ca semnele de circulaţie: unii merită prioritate, alţii merită depăşiţi, unii merită evitaţi şi la alţii chiar merită să opreşti.”

Așadar, pot spune că mă consider o persoană care în tot acest timp a evoluat din punct se vedere moral, principial, spiritual și al inteligenței emoționale.

Conform argumentelor prezentate mai sus, perioada pandemiei, cu părțile sale pozitive și negative deopotrivă, și-a pus amprenta asupra personalității mele și a modului meu de a gândi, m-a învățat care sunt lucrurile cu adevărat importante.

Referințe bibliografice:

Andrei Ene-psiholog psihoterapeut: link- https://andreiene.ro/ce-am-reinvatat-in-vremea-pandemiei-covid-19/# , 12 decembrie, ora 18:27.
Interviu cu domnul Nelu Tătaru, ascultat în cadrul unei emisiuni tv.
http://www.citatepedia.ro/index.php?id =222711, 12 decembrie, ora 18:59.

Bianca Adelina Marcu: *Un alt fel de eu*

Într-un alt fel de an, mi-am descoperit un alt fel de eu. La prima impresie, a părut o pierdere a sinelui, a eului interior. Pe parcurs, am învățat să măresc exponențial această sete de cunoaștere ce rămâne în urma întrebării „Cine sunt eu?" sau, mai bine spus în acest an, anume Covid-19, „Cine mai sunt eu?". Pe parcursul acestor luni, a început o bătălie între sinele vechi și cel nou, care urma a se contura. Așadar, mi-am făcut cunoștință cu celălalt eu. A fost un drum greu? Da! Dar, oare mi-a plăcut ce am descoperit?

Personal, nu eram pregătită pentru o schimbare majoră. Chiar gândul plecării la facultate trezea frici în mine. Apariția virusului a schimbat numitorul cu totul. A bulversat mii de suflete, mii de gânduri. În general, oamenii se tem de nou, indiferent dacă lucrul respectiv ar putea căpăta nuanțe pastelate sau nu. În cazul virusului, se subînțelegea prezența unei situații apăsătoare, cu o cale de rezolvare încă necunoscută. Pentru mulți nepăsători a părut o joacă în momentul în care virusul a apărut pentru prima dată în Asia. Răspândirea sa nu era așteptată atât de repede. Impactul a fost destul de puternic, îndeosebi pe plan emoțional. Nimeni nu mai trecuse prin situații asemănătoare, nu în ultimii ani.

Îmi amintesc chiar și acum atitudinea oamenilor pe măsură ce virusul evolua și ajungea și în alte continente. În cazul nostru, Europa. Italia și Anglia au fost imediat asaltate. Covid-19 se îndrepta cu pași grăbiți spre România. Primul caz a fost chiar în județul în care locuiesc, fapt ce mi-a stârnit o frică groaznică. Panica s-a instalat și în liceu, virusul fiind subiectul central al oricărei zile. Atitudinea oamenilor, însă, era destul de diferită, pot spune, chiar la extreme; din cauza lipsei de informație, ori poate din cauza lipsei de interes. Lumea se împărțise în două părți, cea care credea în autenticitatea crizei sanitare și cea care nu credea. Nu am putut înțelege acea mare de oameni care refuza să creadă, nu am înțeles acea atitudine de indiferență. Se manifesta în masă. Am încercat să schimb cât de mult am putut gândirea unora dintre ei, dar efortul mi-a fost în zadar. Pe de altă parte, unele persoane erau cuprinse de spaimă, o spaimă exagerată care nu își găsea încercare de rezolvare. Oamenii sunt diferiți, prin urmare, reacționează distinct. Am fost prinși într-un joc numit „Cum reacționăm când suntem dezechilibrați?" Răspunsurile au fost ample și împărțite pe diverse categorii, fiecare dintre noi fiind influențați de diverși factori externi. Unul dintre ei a fost mass-media. Știrile erau numai despre Covid-19, despre numărul de cazuri infectate, despre numărul deceselor. Era o bătălie tragică, mediatizată. Anul 2020 a afectat persoane de toate vârstele. Am trăit aceleași momente, însă le-am perceput într-un mod total diferit.

Cum le-am perceput noi, viitorii studenți? Cu o intensitate enormă, amplificată pe zi ce trece. Însă, mă voi limita la a vorbi despre mine, despre experiența mea personală, în firul epic al acestui an.

Recunosc, am fost speriată. Am început să mă documentez, să văd în ce măsură mă pot proteja pe mine, cât și pe cei din jurul meu. Probabil, acesta a fost primul pas al multora dintre noi: informarea. Treptat, m-am eliberat din acea sferă a groazei și am început să gândesc rațional. Eram deja destul de instabilă emoțional, mă aflam într-un an decisiv, în care trebuia să susțin atât examenul de bacalaureat, cât și cel de admitere la medicină. Medicina a fost visul meu încă de la începutul liceului. Contextul pandemiei nu a făcut decât să amplifice această dorință de a deveni medic. Țelul era atât de mare încât mi se părea mult prea greu de atins. Mi-a fost greu să cred în mine, în forțele proprii. Eram instabilă emoțional, iar apariția virusului m-a dezechilibrat total. Îmi amintesc și acum ultima zi de liceu: 10 martie. Cine ar fi crezut? Pe vremea aceea, credeam că ne vom întoarce peste două săptămâni și că totul va recăpăta nuanțele normale, obișnuite ale vieții. 10 martie a fost ultima zi de liceană, ultima zi în care am râs alături de colegii mei, ultima zi în care am plâns. Eram un tot unitar, iar acest tot s-a destrămat înainte de vreme. A fost o despărțire bruscă, de care nici măcar nu am fost conștienți. Am rămas, totuși, în căutarea acelui „the end" fericit.

Timpul se scurgea foarte repede, a urmat o perioadă în care viața mea se limita la patru pereți și câteva cărți. Anxietatea începuse a se instala. Am încercat să o evit, să o resping. Nu am reușit. Ce m-a afectat cel mai mult? Faptul că nimeni și nimic nu putea oferi înapoi acest an adolescenților. Impactul a fost destul de puternic, negativ – în cazul relațiilor interumane. Ele sunt greu de întreținut chiar și într-un context normal. Virusul a slăbit liantul dintre oameni, i-a înstrăinat. M-am separat de oameni care însemnau zilnic în jurnalul vieții mele. Oameni care m-au conturat. Despărțirea de ei a fost o despărțire de sine. A fost un picaj brusc într-o lume în care trebuia să fac cunoștință cu mine. Nu mai știam cine sunt, nu mai râdeam. Trăiam zilnic plină de incertitudini, de întrebări retorice.

Anul 2020 a răpit atât de multe momente frumoase… momente unice. Am simțit tumultul și din viața prietenilor mei aflați la aceeași vârstă (a dezechilibrului). Am încercat să-i înțeleg și să-i fac să mă înțeleagă, însă distanțarea socială a fost cel mai dur inamic. Totuși, nu ne-am pierdut concentrarea, ne-am respectat drumul nostru în pregătirea pentru examene. Cel puțin eu, eu am devenit mai determinată ca niciodată. M-am conturat în acest sens, am reușit să mă depășesc, dar m-am pierdut pe plan emoțional. Nu mă recunoșteam, nu înțelegeam de ce plâng, de ce nu știu cine sunt. Simțeam schimbarea, dar nu știam ce fel de persoană voi deveni și dacă îmi va plăcea cine sunt.

Firul epic a continuat într-un ton grav, lipsit de culoare. Totuși, presărat de o mică sumă de momente fericite, momente care mi-au adus speranța și încrederea în mine. Am continuat să sper, să-mi doresc liniște. Mi-am dorit o pauză, o pauză din tumultul vieții. Sunt încă în căutarea ei, printre orele online, întrebându-mă de ce noi nu am avut șansa unui prim an de studenție normal, unor prime emoții de început. Întrebându-mă mereu...

Deznodământul încă nu îl cunosc, îl aștept cu nerăbdare, cu speranță. Totuși, am optat pentru relatarea evenimentelor la un timp trecut, dorind să anulez cât mai repede aceste trăiri. Să îi mulțumesc, totuși, virusului? Îi mulțumesc pentru simplul fapt că m-a învățat să apreciez viața, persoanele din jurul meu și orice șansă, orice reușită. Îi mulțumesc pentru ca m-a schimbat, pentru că m-a transformat pe mine în Eu.

Daria Cristiana Marin: *Vulnerabila înțelepciune a lui „după”*

Motivul pentru care am ales această temă este pentru că am privit acest eseu drept o metodă de a reflecta asupra propriului *eu*, de a mă regăsi.

În opinia mea, situația pandemică, prin care toți am trecut, a reprezentat un timp accesor pentru a reflecta asupra vieții noastre și asupra propriului sine. Majoritatea au fructificat acest timp pentru a-și restabili relațiile cu ceilalți membri ai familiei. Totuși, nu vi se pare că odată ce nucleul familiei s-a destrămat, nu mai există nicio cale de întoarcere, că nu mai poți restabili legătura între membri, că există o înstrăinare între fiecare ființă, dar mai ales cu tine însuți?

Îmi amintesc de parcă era ieri prima lună ca elev în clasa a 12-a. Deja se simțea o grămadă de presiune pe umerii mei. Eram așa de stresată cu bacalaureatul și admiterea, încât mă gândeam că, după ce o să termin cu toate examenele, o să am parte numai de distracții, plimbări alături de prieteni, mers la mare în Vamă și momente amuzante pe care le considerăm bine meritate după tot efortul depus.

Orice lucru care îmi ieșea în cale îl amânam pentru că aveam, pe atunci, cele mai importante examene din viața mea și trebuia să lucrez pentru ele zilnic pentru a ajunge unde îmi doream. Mă gândeam că după aceea voi face toate acele lucruri pe care le tot amânam. Mereu răspundeam cu același cuvânt sec și scurt „după“. Ajunsesem chiar să mă întreb ce-i trecuse mamei mele prin cap de m-a dat cu un an mai devreme la școală. Puteam fi fericită în clasa a 11-a, trăind liniștea dinaintea furtunii, neconștientizând că *anul viitor* și eu voi urma. Pur și simplu, mi-am amânat ultimele secunde de fericire, mi-am irosit sufletul pentru a aștepta... un nimic. Ar fi trebuit să trăiesc fiecare moment minuscul care îmi ieșea în cale.

Ajunsesem să uit să mă bucur de lucrurile simple din cauza lipsei de timp. Eram în acel moment în care începusem să mă uit mai mult în oglindă decât la cer și să mă întreb cine sunt și cum de am ajuns aici. Mă gândesc oare ce i-am lăsat eu eului meu din viitor ca amintiri legate de clasa a 12-a și de trecerea de la adolescent la adult. Sincer, nimic... Nu va avea din ce să se bucure, să-și amintească cu drag.

Undeva, pe parcursul drumului spre devenire, m-am pierdut. Începusem să contemplu mai mult asupra viitorului, asupra dorinței de a intra la medicină, încât am început să uit de prezent și de trecut. Tânjeam după mai mult: de a ajunge la olimpiada națională de biologie, de a lua note mari la simularea din primăvară, de a lua note mari la liceu pentru a nu-mi pierde bursa, iar aceste lucruri, care la prima vedere par minore, m-au orbit. Deși sunt aproape de vârsta de aur, de a deveni cu adevărat un adult, nu numai *numeric* ci și mental, încă trăiesc dramele pe care majoritatea adolescenților le trăiesc în această perioadă a vieții. Nu este o simplă metamorfoză a vârstei ci, odată cu ea, este și metamorfoza mentalității pe care o consider a fi cea mai importantă. ,,Nu sunt doar doi. Ele-eu-multele se uită unele la altele, se vad unele pe altele, se aud unele pe altele, se gândesc unele la altele și nu se cunosc, nu se cunosc.” (Popescu, 1997: 57)

Drumul către mine însămi a devenit o adevărată provocare întru autocunoaștere. Se pare că am trăit până acum cu falsa impresie că timpul îi va oferi sufletului meu oportunitatea de a se crea, dar tot ceea ce simt acum este că persoana care sunt azi și cea care am fost cu mulți ani în urmă nu coexistă. Tocmai de ce îmi era frică nu am scăpat. Îmi era și încă îmi este frică de schimbare. Toate schimbările la care am fost supusă până acum m-au luat prin surprindere și de fiecare dată am simțit cum las o bucată semnificativă din eul meu interior în urmă. „Dacă sufletul meu nu e unul, ci o infinitate cum l-aș putea cunoaște pe cel adevărat? Privesc în mine. Atâtea trăsături străine, contradictorii. Eu mi-am închipuit anumite lucruri despre mine însumi. Ce se va întâmpla dacă acestea nu există aievea? Dacă ele n-au fost decât o părere? Și cum se putea recunoaşte adevăratul meu suflet întru miile de suflete pe care le purtam în mine? Cum să-mi cunosc eu sufletul şi să vieţuiesc tocmai după nevoile lui? Pentru că eu vreau să mă cunosc pentru a înţelege calea pe care va trebui să păşesc” (Eliade,1989 :103)

Aș dori să închei acest eseu prin a spune că nu este târziu să ne căutăm sau să ne redescoperim atâta timp cât căutam în locul potrivit. Orice s-ar întâmpla nu ar trebuie sa ne dăm bătuți, indiferent de situație. Viața este ca un labirint în care la fiecare pas te poți lovi de obstacole dacă nu o iei pe calea cea bună. După ce am parcurs acest drum labirintic, o să ajungem, într-un final, la centru unde o să ne găsim pe noi înșine, răsplata pe care fiecare din noi o merită.

Referințe bibliografice:

Eliade, Mircea, 1989, *Romanul adolescentului miop*, Editura Cartex 2000, p. 103
Popescu, Simona, 1997, *Exuvii*, Editura Polirom, p. 57

Dalia-Cristina Marcu: *Între religie și medicină. Tabuuri*

Trăim în secolul 21 și, din păcate, avortul reprezintă în continuare un subiect tabu pentru foarte mulți dintre noi. Pe măsură ce specia umană a evoluat, aceasta și-a construit viața în jurul unor diverse ideologii. Yuval Noah Harari spune în cartea sa, *Sapiens*, că cei trei factori care au dus la unificarea umanității sunt: banii, imperiile și religia. La prima vedere pare greu de crezut, întrucât acestea sunt și principalele motive pentru care oamenii ajung să se adâncească în nesfârșite polemici. Când vine vorba de avort lucrurile stau cam la fel. Intervine o bătălie între religie și medicină, între militanții pentru viață și activiștii care luptă pentru dreptul femeilor de a lua decizii asupra propriului corp.

Viața e mereu mai complicată decât poate părea, însă, pentru mine, un lucru e clar și anume acela că mă voi situa mereu în terenul celui de-al doilea grup de persoane. Nu pot să spun exact dacă motivația îmi este influențată de faptul că sunt o femeie, însă cu siguranță acest subiect mă afectează mult mai mult decât pe prietenii mei de sex masculin.

De ce sunt pentru legalizarea avortului și pentru controlul femeilor asupra propriului corp? Cred că principalul motiv își are rădăcinile încă de la începutul evoluției omului, femeile fiind mereu cele defavorizate, considerate inferioare bărbaților. Spre exemplu, dreptul de vot și l-au câștigat mult mai târziu decât partenerii lor, aproximativ acum 100 de ani. În Arabia Saudită, acest lucru s-a realizat de abia în anul 2015. Astfel că, prin interzicerea avortului, femeile se găsesc din nou în situația în care le sunt interzise drepturile.

Am avut ocazia de a asculta și păreri contrare, ale unor persoane ce se află în cealaltă tabără. Aici, de cele mai multe ori, intervine religia. Acești oameni consideră că orice viață este un dar de la Dumnezeu și că este un păcat să ucizi un copil nenăscut. Eu nu sunt o persoană credincioasă, dar respect religia fiecăruia. Ceea ce nu pot să accept însă este momentul în care religia unor persoane intervine în viața mea și îmi reprimă acest drept de a decide pentru mine. De ce nu poate fiecare să trăiască conform propriilor credințe? Dacă tu ești o persoană religioasă care consideră că avortul este un păcat și dorești să îți aduci copilul în această lume, eu voi respecta acest lucru. De cealaltă parte a spectrului se poate afla o femeie care nu își dorește un copil, care consideră că ar fi o greșeală să îl nască. Decizia ei trebuie respectată, de asemenea. Suntem oameni diferiți, iar religia ar trebuie să se bazeze, înainte de toate, pe iubire față de semenii noștri.

În Irlanda, spre exemplu, avortul a devenit legal de abia la sfârșitul anului 2018, în timp ce în România acest lucru s-a petrecut în 1989, ca o consecință a revoluției. La o primă vedere poate părea bizar, întrucât Irlanda este o țară mult mai

dezvoltată decât a noastră. Care ar fi atunci motivul pentru care femeile au fost private de acest drept până acum 2 ani?

«„Avortul a fost dintotdeauna interzis în Irlanda. După referendumul din 1983, „dreptul la viață al copilului nenăscut" a fost ancorat în Constituția Irlandei. Un al optulea articol suplimentar prevede că un fetus are același drept la viață ca și mama. Un avort este pedepsit prin lege cu până la 14 ani de închisoare.”» („Referendum pe tema avortului în Irlanda ultracatolică“). Cu toate că avortul era interzis, femeile care trăiau în Irlanda și se aflau într-o astfel de situație, recurgeau la diverse modalități, de la avortarea ilegală până la plecarea într-o altă țară, unde aveau posibilitatea de a lua decizii asupra propriei persoane.

Irlanda este o țară foarte catolică, iar, din păcate, religia ajunsese să pună monopol pe viața tuturor femeilor care trăiau în ea, fie că se identificau cu această ideologie sau nu. Doran von Elphin, care este președintele Comisiei de Bioetică a Conferinței Episcopale din Irlanda spune că și în cazul violului sau în cazul unei malformații congenitale puternice a embrionului, nu trebuie pierdut din vedere un amănunt: „Copiii sunt nevinovați și au dreptul la cea mai bună protecție și îngrijire."

Desigur că acest lucru e de necontestat, însă prin asemenea decizii extreme nu militezi pentru viață, ci mai degrabă împotriva dreptului de a alege. Mai mult decât atât, ce rost are să aduci pe lume un copil care nu este dorit, un copil care va crește într-o familie disfuncțională, sau mai rău, care va fi părăsit într-un anumit punct al vieții lui?

Aici ajung la următorul argument prin care consider că avortul trebuie legalizat. Domnul Doran von Elphin spune despre copii că „au dreptul la cea mai bună protecție și îngrijire", dar ce se întâmplă când această îngrijire nu există? În momentul în care o fată de 16 ani rămâne însărcinată, este evident că nu va putea să îi ofere copilului ei toate posibilitățile de care are nevoie. Consider că este colosal ca în această situație să poată avea posibilitatea de a alege, fie duce mai departe sarcina, fie avortează. Înainte de a afirma lucruri precum „copilul e un dar de la Dumnezeu și trebuie adus pe lume cu orice preț”, trebuie să luăm în considerare și alți factori. Nu e de ajuns doar să îl naști, părțile dificile încep de abia după. Acel copil trebuie să beneficieze de o educație, de sănătate, mâncare, haine. Sunt atât de mulți copii ce se află în orfelinate, fiind părăsiți de către părinții lor. Ar trebui să ne concentrăm mai mult pe ei și pe cum îi putem ajuta, decât să le impunem femeilor că trebuie să nască orice ar fi.

Concluzionând toate cele spuse, consider că pe tema avortului nu ar trebui să intervină religia. Este extraordinar de trist și lipsit de empatie să-i spui unei femei care alege să facă avort că va ajunge în iad. Nu e deloc o decizie pe care a luat-o cu ușurință și cu zâmbetul pe buze, iar ultimul lucru de care are nevoie în acele momente este să fie judecată.

Referințe bibliografice:
Harari, Noah Yuval, 2017, *Sapiens*, Humanitas
„Referendum pe tema avortului", consultat în 12 decembrie 2020, ora 20:27
https://www.dw.com/ro/referendum-pe-tema-avortului-%C3%AEn-irlanda-ultracatolic%C4%83/a-43889524
"When women got the right to vote in 25 places around the world",
https://www.insider.com/when-women-around-the-world-got-the-right-to-vote-2019-2,
consultat în 12 decembrie 2020, ora 17:00

Ionela Elena Marinescu: *Eu. Cine este cealaltă persoană, numită Eu, pe care nu o cunosc?*

Tinerii din ziua de azi sunt afectați, de la copiii din clasele primare care nu beneficiază de educația fundamentală de bază în școli, până la studenții care nu au parte de bucuriile anilor de studenție la modul clasic. Chiar dacă ne place sau nu, viața noastră s-a schimbat complet, astfel a ajuns să ne fie dor de lucrurile pe care anul trecut le credeam banale, cum ar fi graba zilnică pentru a nu întârzia la lucru, alergatul după un mijloc de transport în comun… Acum am ajuns să punem mare preț pe unele lucruri pe care înainte le disprețuiam sau nu le apreciam la adevărata lor valoare.

Adolescenții, următoarea generație de persoane responsabile în a conduce lumea, trebuie să depășească situația actuală, astfel încât să își protejeze sănătatea mintală în timpul pandemiei și după aceasta. „E greu să fii adolescent în orice context, iar pandemia de coronavirus face și mai dificilă această perioadă a vieții. Cu școli închise și evenimente anulate, mulți adolescenți ratează activități importante, dar și interacțiuni obișnuite, de zi cu zi, cum ar fi discuțiile cu prietenii sau participarea la clasă." Dacă în anii trecuți, rutina zilnică consta în trezirea de dimineață, plecarea la școală, o plimbare în oraș, apoi întoarcerea acasă și aveam impresia că totul este plictisitor. Timpul petrecut în ultimele luni ne-a arătat că, stând în fața unui monitor timp de 7/8 ore pe zi, nu poate suplini bucuria neștiută a dinamicii. „Au fost menționate și apariția monotoniei sau a creșterii nervozității – Nivelul de stres este destul de ridicat, nu toată lumea înțelege măsurile de autoizolare, crește stresul și ne face să ne simțim captivi, devenim mai irascibili unul față de celălalt, pentru că petrecem prea mult timp împreună."

Acesta a fost momentul în care cei mai mulți dintre noi ne-am trezit față în față cu noi înșine și nu ne-am recunoscut. Ne-am pus întrebări, ne-am negat, ne-am iubit, ne-am respins… ne-am căutat din nou, plini de speranță.

Referințe bibliografice :
https://www.unicef.org/romania/ro/povești/cum-pot-adolescenții-să-își-protejeze-sănătatea-mintală-în-timpul-pandemiei-de-coronavirus, consultat în 9 decembrie 2020, ora 14:00
http://www.scumc.ro/impactul-regimului-de-autoizolare-izolare-carantinare-în-contextul-pandemiei-covid-19-asupra-funcționarii-cotidiene-și-sănătății-mentale-rezultatele-unui-chestionar-online/, consultat în dată de 9 decembrie, ora 17:32

Silvia Marinescu: *Corpul uman – subiect antropologic de excepție, provocator obiect al practicii medicale*

Dezvoltarea societăţii căreia îi aparţinem pare să poată fi redusă, în mod esenţial, la două condiţii – progresul de ordin ştiinţific şi conservarea identităţii culturale. Dacă iniţial aceste aspecte nu par să interacţioneze, ne vom confrunta adesea cu o problemă a primatului. Ştiinţa are pretenţia universalităţii, iar identitatea culturală se vrea a fi un criteriu esenţial în judecata unor aspecte mult mai complexe. Din această perspectivă, cele două paliere par a fi ireconciliabile. Ceea ce distinge stadiul de evoluţie în care se află societatea actuală faţă de oricare alta din trecut stă în capacitatea colectivă de a trata ştiinţa şi cultura nu doar ca două elemente interdependente, ci de a reechilibra, de fiecare dată când este necesar, balanţa în favoarea aceleia care ar trebui protejate.

Aspiraţia colectivă către o formă ideală a societăţii coincide cu preocuparea pentru progresul ştiinţific. Epoca Luminilor redefineşte limitele libertăţii individuale şi prin prisma recunoaşterii contribuţiei pe care minţile luminate o aduc la delimitarea spaţiilor socio-culturale. Pentru prima dată în istorie, ordinea mondială este stabilită şi din perspectiva progresului ştiinţific.

Problema revendicării pe care o face ştiinţa începând cu acel moment se concretizează mult mai târziu, abia atunci când descoperirile din acest domeniu devin atât de profunde, încât operează în interiorul unor paradigme fundamentale. Mai mult decât atât, contradicţia dintre ştiinţă şi morală relevă existenţa unui sistem de ierarhizare a culturilor, care foloseşte criteriul corespondenţei dintre noile procese ştiinţifice şi principiile fiecărei societăţi. Cu alte cuvinte, locuitorii culturilor aşa-zis majore îşi revendică dreptul de a emite judecăţi referitoare la paradigme culturale străine, considerate minore, pe care ajung să le condamne sau, în cel mai bun caz, să le trateze cu ostilitate, doar pentru că sunt neconforme cu propriile practici.

Această ierarhizare artificială a societăţilor a ajuns în atenţia etnologilor la începutul secolului XX. În eseul *Probleme de societate: excizie şi procreare asistată*, publicat în volumul *Toţi sîntem nişte canibali*, antropologul Claude Lévi-Strauss îşi alege drept obiect de studiu raportul dintre nivelul de evoluţie pe care

anumite societăţi îl pretind şi mecanismele de funcţionare pe care le aplică în interiorul lor care dovedesc cel puţin limitarea lor. Perspectiva pe care antropologul o sugerează îşi propune să dovedească nevoia imperativă pentru studiul antropologiei în societatea contemporană, având în vedere problemele specifice acestui domeniu pe care le aduce cu sine progresul ştiinţific. Eseul debutează cu o consideraţie de la care pleacă majoritatea popoarelor care constituiau înainte un obiect de studiu pentru antropologi şi anume faptul că, pentru a putea să evolueze într-o direcţie a progresului universal, trebuie să se debaraseze de extremele culturale care le caracterizează. În consecinţă, majoritatea culturilor le cer observatorilor lor să se plaseze în exteriorul comunităţilor lor. Totuşi, problema apare în momentul în care aceste culturi încep să aibă nevoie de un grad ridicat de protecţie, pe care o caută în antropologi, din cauza tratamentului la care sunt supuse. Lévi-Strauss înaintează exemplul reacţiei societăţii franceze în cazul exciziei la care membrii unor popoare din Africa şi Indonezia îşi supun fetiţele. În 1980, excizia devine o infracţiune de mutilare a copilului, de care se fac vinovaţi părinţii, după legislaţia franceză, în virtutea căreia tribunalele franceze condamnă familiile unor fete care ajung să moară în urma procedurii. Practica exciziei presupune, în culturile antemenţionate, o procedură menită să protejeze femeile de impuritate, un criteriu în funcţie de care acestea se pot sau nu căsători. Deşi antropologii aduc în vedere faptul că obiceiul este o marcă culturală valoroasă, una preţuită de femeile acestor popoare care acţionează în virtutea protecţiei fiicelor lor, legislaţia franceză pare a fi fost construită pentru a răspunde unei presiuni sociale din partea mişcării feministe.

Raţionamentul lui Lévi-Strauss este unul complex în tratarea acestei situaţii şi totuşi se opreşte asupra unui ultim aspect – imposibilitatea unor culturi considerate evoluate de a înţelege credinţe inconcordante cu propriile valori. „Pentru că nu există măsură comună după care să putem judeca sistemele de credinţe, şi cu atât mai puţin să-l putem condamna pe unul sau pe altul, exceptând cazul în care pretindem – dar pe ce bază? – că numai unul dintre ele (bineînţeles, al nostru) este purtător de valori universale şi trebuie să se impună tuturor.” Aşa descrie antropologul practicile sociale din cadrul culturilor majore. Lăsând la o parte problemele de ordin cultural, această mentalitate a societăţilor actuale constituie o piedică majoră în dobândirea unui progres ştiinţific real. Noile descoperiri în domeniul medicinei nu îşi vor putea atinge în totalitate scopul decât în momentul în care vor ajunge să protejeze acelea dintre persoanele care au cu adevărat nevoie de protecţia lor şi nu să abuzeze de puterea pe care o au. Este imperios să facem distincţia între aceia dintre indivizii care au nevoie să fie „salvaţi” de astfel de proceduri şi aceia pe care astfel de proceduri îi lipsesc de individualitate.

Chiar dacă ştiinţa are ca ultim scop cunoaşterea universală, care ar aduce individului condiţia ideală de libertate de gândire şi acţiune, iată că odată cu evoluţia în acest sens, societatea devine tot mai reticentă în a recepta şi a acomoda obiceiurile ancestrale ale unor popoare. Aceste mărci culturale care se ciocnesc în mod direct cu noile practici medicale nu fac decât să sublinieze importanţa alinierii cunoaşterii culturale cu cunoaşterea ştiinţifică, în virtutea adoptării unei mentalităţi cu adevărat orientate spre progres.

Referințe bibliografice:
Lévi-Strauss, Claude, 2014, *Toţi sîntem nişte canibali, Probleme de societate: excizie şi procreare*, Ed. Polirom

Mirela Kotrla: *Nu am știut până acum că pot scrie un basm în trei zile*

Toți am primit ceva nou în viață. Nu am putut alege dacă vrem sau nu, Covid-19 a venit singur și, imediat ce a pășit printre noi, a adus și anumite schimbări în viața fiecăruia. Cred că nimeni nu a fost conștient imediat că ceea ce se întâmpla în mediul înconjurător era, de fapt, o problemă globală.

Consider că istoria Covid-19 este o lecție foarte bună. Eu așa am ales să privesc toată situația și mi-am dat seama că la un moment dat voi deveni altă persoană. Era evident încă de la început că această carantină va avea consecințe mari asupra oamenilor, va afecta psihicul omului, dar și că va deschide multe alte orizonturi.

Anul trecut am terminat o etapă importantă din viață, liceul. Îmi va rămâne în amintire ultima zi petrecută în băncile liceului Atunci nici măcar nu m-am gândit că mă așezasem pentru ultima dată în acele bănci și că am trăisem pentru ultima dată acel *feeling de liceist* care, din păcate, nu se va mai repeta... Când am auzit că vom continua anul școlar online, parcă un cub de gheață a trecut prin sângele meu, chiar au curs și lacrimi. Mi-a fost foarte greu să accept acea știre dureroasă, dar simțită acum mai mult ca tristă. Abia am așteptat absolvirea liceului, dansul absolvenților, seara de adio, dar situația prezentă nu a permis desfășurarea a celor mai frumoase momente. E foarte trist, dar asta e. Viața a mers mai departe și zilele au decurs cu aceeași viteză.

Întotdeauna am fost genul de persoană care avea suficient timp pentru tot, nicicând nu m-am gândit să fac foarte multe lucruri într-o perioadă de timp relativ

scurtă, dar Covid-19 mi-a dat o lecție foarte bună, iar eu am acceptat această lecție și am încercat să trăiesc după regulile noi.

Cred că foarte multe persoane suferă din cauza greutății corpului, la fel eram și eu. Când a început carantina, aveam două opțiuni:

1. Să stau și să pierd vremea în fața laptop-ului, să mănânc dulciuri și să continui să fiu tristă din cauza greutății corporale.
2. Să mănânc sănătos, să fac sport și să fiu fericită.

Am ales a doua opțiune, deoarece promitea mai mult. La început a fost foarte greu, dar nu chiar imposibil. Nu am fost genul de persoană care merge la sală să facă sport. Nu-mi plăcea nici să merg la plimbare. Pentru mine era plictisitor, de aceea am preferat mereu să merg cu mașina oriunde, indiferent cât de scurtă era distanța. Covid-19 mi-a arătat că pot face mai multă mișcare decât am crezut eu. Și, la un moment dat, chiar a început să îmi placă.

Nu pot să zic despre mine că am fost o persoană optimistă, sincer, mai curând cam pesimistă. Am crezut că nici acest aspect nu se va schimba vreodată. A venit Covid-19 și parcă m-a trezit din somnul cel pesimist. Când am văzut că am pierdut câteva kilograme am fost foarte fericită și am hotărât să explorez și mai mult partea pozitivă a pandemiei. Am reușit să aflu că ceva bun, indiferent cât de mic, se poate afla în orice situație.

Nicicând nu am mers la sală pentru că mi-a fost rușine cu cele 66 kg ale mele. În carantină am făcut sport de câteva ori pe săptămână și am devenit foarte mândră de rezultatul obținut.

Eu am avut o mare și constantă pasiune pentru poezie și cuvântul scris, însă nu am știut că pot scrie un basm în trei zile. Ideile au venit singure în momentul când am luat pixul în mână. Povestea mea am trimis-o la un concurs literar și am obținut un premiu, la care, sincer, nu m-am așteptat. Mi-a adus o bucurie imensă în suflet doar participarea în sine. Premiul a fost bonusul surpriză.

Când carantina a luat sfârșit, în cap mi-a fost că e gata cu *prizonieratul la domiciliu*, dar nu și pandemia pandemia. Am continuat, așadar, să port masca.

De multe ori îmi place să stau de vorbă cu mine și să ascult muzică clasică. Sunt momentele în care aduc spre mine decizii foarte importante și analizez anumite situații.

Multă vreme am fost jertfa violenței verbale, dar întotdeauna am încercat să ignor cuvintele grele. Am găsit o scăpare în acele momente, dar depresia și anxietatea nu prea o iau pe ocolite. Prin martie, mi-am dat seama că eu nu sunt prea bine emoțional și am început să citesc cărți de psihologie și de dezvoltare personală. Eu încerc acum să-mi colectez doar amintiri și clipe frumoase și să-mi sprijin viitorul pe acestea.

Nu vreau să spun neapărat că SARS-coV-2 e cel mai bun fapt care mi s-a întâmplat până în prezent, dar mi-a deschis multe orizonturi, astfel că am lăsat rămas bun persoanei pesimiste care a existat înainte de Covid-19.

Doresc să-i mulțumesc din suflet acelei persoane pentru că, fără ea, unele lucruri nu s-ar fi desfășurat într-un mod atât de revelator pentru mine.

Ovidiu Gyarmati: *Influența pandemiei asupra alegerii facultății de medicină*

„Fă-ţi planuri de viitor, pentru că viitorul este locul în care îţi vei petrece tot restul vieţii.” (citat celebru din Mark Twain). Virusul SARS-CoV-2 a determinat o pandemie fără precedent, sub semnul căreia s-a desfășurat anul 2020 în România. Pandemia a demonstrat că orice plan, indiferent de cât de bine este conceput, poate fi anulat. În acest context, eu eram în ultimul an de liceu, pregătit pentru a-mi alege viitorul. Aveam în față examenul de bacalaureat și admiterea. Probabil sunt cele mai importante examene ale vieții care deschid anumite drumuri ce stabilesc viitorul pentru un tânăr neinițiat.

Am ales să vorbesc despre influența pandemiei asupra viitorului meu și a carierei pe care am ales să o urmez odată cu absolvirea liceului. Eram total indecis. Acest gând mă neliniștea teribil. Fiind la profil real, oscilam între o carieră în informatică și una în medicină. Studiind multă informatică în liceu, am ajuns să îndrăgesc această materie, dar și biologia și chimia erau niște pasiuni mai vechi, participând la numeroase concursuri și olimpiade. În continuare voi vorbi despre cum m-am hotărât să urmez facultatea de medicină.

Martie 2020, se închid școlile. Mi-am luat rămas bun de la colegi, știind ca ne vom reîntâlni în aproximativ două săptămâni. Eram fericiți pentru această mini-vacanță neașteptată, însă totul s-a transformat într-un coșmar. Am fost obligați să stăm în casă, să nu ne mai vedem apropiații, prietenii, colegii, fiind astfel izolați de cei din jurul nostru. Orele au fost extrem de dificile, deoarece nici profesorii, cât nici noi, elevii, nu ne-am putut adapta într-un timp așa scurt la o pandemie de o asemenea amploare. Toți speram să revină lucrurile la normal cât de curând. Eram îngrijorați în legătură cu examenele pe care le vom avea în față, în legătură cu modul în care se vor desfășura și dacă se vor mai desfășura. Era o anarhie totală. De asemenea, inițial, atât eu, cât și persoanele pe care le cunoșteam, nu credeam în acest virus ucigaș. Părea totul prea mediatizat și totul lua o amploare fără precedent într-un timp așa scurt. Nimeni nu era pregătit și nimeni nu se aștepta la așa ceva, considerând că este un interes politic. Am ajuns să fiu din ce în ce mai indecis.

Aveam nevoie de un imbold, ceva care să-mi contureze drumul pe care trebuie să-l aleg. Se pare că acesta a venit în momentul în care mă așteptam cel mai puțin, printr-o veste extrem de tristă.

Cu câteva zile înainte de sărbătorile pascale, am aflat că bunicul meu a fost testat pozitiv cu acest virus și transportat de urgență la spital. A fost transportat pe secția de infecțioase a Spitalului Județean din Deva, unde atât unchiul meu cât și mătușa mea lucrează ca doctori, fapt ce m-a mai liniștit, știind că este pe mâini bune. În urma investigațiilor, am aflat că are dubla pneumonie, care-i afecta destul de grav plămânii, el având o vârstă înaintată. Am început să ne panicăm – întreaga familie, iar Paștile nu a mai fost acea sărbătoare luminată petrecută în familie. Acum totul era sub semnul neliniștii, fricii. Virusul SARS-CoV 2 există și face ravagii, nu mai există nicio îndoială. Deoarece nu există niciun tratament pentru acest virus, starea bunicului meu se tot agrava. Singura soluție s-a dovedit transfuzia de plasmă cu anticorpi anti-SARS-CoV 2, ceea ce l-a salvat pe bunicul meu, iar în două săptămâni a fost externat.

„În orice mod imaginabil, familia este legătura noastră cu trecutul şi podul către viitorul nostru” (citat celebru din Alex Haley). Mărturisesc că îmbolnăvirea bunicului meu a reprezentat chiar podul către viitorul meu. Voiam să fiu acolo, în spital, să pot să-l ajut cu ceva. Am simțit că vreau să mă implic în procesul de vindecare al tuturor pacienților, să aduc în fiecare familie o rază de speranță, să înlătur măcar cât de puțin neliniștea și tristețea. Astfel, am decis să urmez pe viitor minunatul drum al medicinei. Având o motivație puternică și un imens imbold, am reușit să mă pregătesc pentru admitere într-un timp foarte scurt, succesul fiind unul garantat. Bunicul meu a fost cel mai mândru de mine, știind motivația mea.

Anul 2020 a fost unul extrem de dificil, mai ales pentru tinerii de vârsta mea. Lipsa interacțiunii cu prietenii, dar mai ales cu noii colegi de la facultate, s-a resimțit din plin. Nu am avut oportunitatea de a ne cunoaște personal, de a lega prietenii, rezumându-ne doar la un mesaj pe rețelele sociale. Această limitare ne afectează pe toți, însă trebuie să învățăm că doar uniți vom putea pune în izolare virusul, nu el pe noi.

În concluzie, alegerea viitorului pe timpul pandemiei poate fi dificilă, însă, în cazul meu, pot spune că singurul lucru bun al pandemiei a fost ajutorul în alegerea medicinei. Ca urmare, în orice rău există un bine. „Răul şi binele se împletesc în lume, dar din întrepătrunderea lor rezultă întotdeauna un bine.” (Voltaire în *Candid sau Optimismul*)

Referințe bibliografice:

http://www.citatepedia.ro/index.php?id=87604, consultat în data de 12.12.2020, ora 16:30
http://www.citatepedia.ro/index.php?id=189952, consultat în data de 13.12.2020, ora 11:15

Camelia Cristina Păsat: *O călătorie în timp. De la pandemia de Covid, la Gripa Spaniolă*

Înainte de a prezenta motivul pentru care am ales această temă, aș dori să răspund la întrebarea „Ce m-a învățat pe mine Covid-2019?" Având în vedere vremurile dificile pe care le trăim, cred ca cel mai important este să ne protejăm și totodată să-i protejăm și pe cei dragi. M-a învățat că trebuie să ne bucurăm de lucrurile mărunte, de momentele petrecute împreună cu cei dragi, să trăim prezentul și să nu „alergăm" după lucruri materiale, ce este cel mai important este să fim sănătoși, să ne rugăm pentru sănătate, pentru că într-o secundă de neatenție, neglijență riști să pierzi totul.

Am ales să prezint gripa spaniolă deoarece la începutul pandemiei de coronavirus, auzeam foarte des la știri că acum 102 de ani, mai exact între 1918-1920, a avut loc o altă pandemie, iar, curioasă din fire am început să mă documentez despre această. Punându-mi tot felul de întrebări: „Cum s-a desfășurat pandemia acum 102 ani?", „Oare există asemănări sau deosebiri între cele 2 pandemii?", iar, cu timpul, prin documentare, am început să primesc răspuns la întrebări.

Să fiu sinceră mi se pare de-a dreptul straniu faptul că de-a lungul timpului, populația a avut de-a face cu multe pandemii, întrebarea este de unde apar oare aceste boli care au omorât milioane de oameni? Dar, din păcate, nu putem găsi un răspuns concret. Documentându-mă pe internet, am găsit tot felul de „teorii ale conspirației", unde se tot vorbește că virusul Sars-CoV-2 ar fi fost realizat în laborator pentru a determina scăderea populației, iar, referitor la Gripa Spaniolă, se spune că ar fi apărut în urma unor vaccinuri și că oamenii care s-au vaccinat împotriva gripei ar fi murit, iar țările care nu dețineau fonduri suficiente (Grecia, Egipt) pentru a cumpăra vaccinurile respective, și totodată care nu și-a vaccinat populația nu ar fi înregistrat niciun pacient cu gripă. O altă „conspirație" spune că există un grup care operează în secret și încearcă să controleze sau să distrugă o instituție, o țară sau chiar întreaga lume. Dar, până la ora actuală, rămâne un mister cum au apărut aceste virusuri care au ucis milioane de oameni.

Țin minte că, prin luna martie, anul 2019, a apărut la televizor știrea că în anul 2020 vom fi *loviți* de o pandemie, ceea ce mi se pare destul de straniu, cum de se știa cu aproape un an în urmă că ne vom confrunta cu o pandemie de gripă, cum anunța în acel moment Organizația Mondială a Sănătății. Dar, la aproximativ 100 de ani, apare o nouă pandemie care ucide oameni, între 1817-1824, a apărut holera, apoi între 1918-1920, a apărut gripa spaniolă, iar din 2019 trăim pe pielea noastră pandemia de coronavirus.

Între Covid-19 și gripa spaniolă există multe asemănări și totodată există și deosebiri. Dacă pandemia în vremurile noastre a început în 2020, gripa spaniolă (*Spanish Flu*) a început cu 102 ani în urmă, mai exact între 1918-1920. Dacă noi la ora actuală traversăm un al doilea val de COVID-2019, gripa spaniolă a traversat lumea în 3 valuri, dintre care cel mai puternic a fost în noiembrie 1918. Alte asemănări între Covid-19 și gripa spaniolă: în ambele gripe este vorba de boli respiratorii, cauzate de virusuri care se răspândesc foarte rapid; modalitatea de transmitere este aceeași: prin aer; ambele virusuri au parcurs milioane de kilometri în întreaga lume, astfel extinzându-și aria de victime.

Totuși, există și multe deosebiri, dintre care cea mai importantă este: dacă în zilele noastre, virusul Sars-Cov-2 a afectat bătrânii și persoanele cu sănătatea deja slăbită, în timpul gripei spaniole cele mai afectate au fost persoanele tinere și sănătoase.

Pentru că pandemia de gripa spaniolă a apărut în septembrie-octombrie, iar la 1 decembrie 1918 a avut loc Marea Unire, am vrut să aflu cum a fost ea influențată de această gripă, dar singurul aspect neplăcut a fost faptul că mai mulți delegați nu au putut participa la unire. La momentul acela, în România încă nu se luaseră măsuri de prevenție, iar singurul lucru pe care îl făceau românii la momentul respectiv era să poarte în jurul gâtului mărgele din căței de usturoi pentru a se feri de boli.

Având în vedere că în prezent, după 102 de ani, de la pandemia anterioară, suntem destul de dezvoltați din punct de vedere medical și informați de cum am putea preveni pandemia din zilele noastre, în loc să ținem cont de toate sfaturile pe care ni le dau medicii, majoritatea se revoltă și nu țin cont de reguli. Un asemenea comportament neglijent ne poate pune tuturor viața în pericol.

În concluzie, gripa spaniolă din 1918 este unul dintre cele mai dramatice exemple de amenințare imprevizibilă pe care o reprezintă epidemiile virale pentru populația umană. În cuvintele lui Joshua Lederberg, „Supraviețuirea speciei umane nu este un program evolutiv prestabilit. Există resurse abundente de variație genetică pentru ca virusurile să învețe noi trucuri, nu neapărat limitate la ceea ce se întâmplă în mod obișnuit sau chiar frecvent.”

Referințe bibliografice:

Domingo, E. (2014). The Great Evolutionary Potential of Viruses: The 1918 Flu as a Paradigm of Disease Emergence. In M. Porras-Gallo, R. Davi, M. Pascual Artiaga, C. Belling, J. Bernabeu-Mestre, E. Domingo, et al. (Authors), The Spanish Influenza Pandemic of 1918–1919: Perspectives from the Iberian Peninsula and the Americas (pp. 21-38). Boydell & Brewer, https://www.cambridge.org/core/books/spanish-influenza-pandemic-of-19181919/great-evolutionary-potential-of-viruses-the-1918-flu-as-a-paradigm-of-disease-emergence/84BC938C53BB606A87C8F442A7C9ADC8, 09.12.2020, ora 23.35

https://stirileprotv.ro/stiri/actualitate/cum-a-fost-afectata-marea-unire-de-la-1-decembrie-1918-de-epidemia-de-gripa-spaniola.html, 12.12.2020, ora 22.00

Rareș Cristian Iancu: *Corpul uman, o hartă efemeră a simbolismului etern*

Am ales această temă din dorința de a înțelege, de a descifra, de a hrăni o parte din curiozitatea specifică omului, verbalizată adesea sub forma unei întrebări: ,,De ce ?", ,,De ce suntem toți alcătuiți din aceleași elemente, dar totuși atât de diferiți prin prisma acelorași piese care ne unesc?", ,,Ce simbolizează omul?" Consider că răspunsul acestor întrebări stă în interpretarea dată chiar de obiectul studiului nostru: ființa umană. Viața fiecăruia este influențată de amprenta lăsată de univers în colaborare cu propriul ego. Așadar, ce definește această ființă susceptibilă unei schimbări ce nu-și va găsi niciodată liniștea ? Simbolul.

În primul rând, simbolul este un ,,semn, obiect, imagine etc. care reprezintă indirect (în mod convențional sau în virtutea unei corespondențe analogice) un obiect, o ființă, o noțiune, o idee, o însușire, un sentiment etc." (1)

Corpul uman reprezintă un ansamblu de simboluri, o bucată de lut modelată cu grijă de mâinile timpului, prin prisma diferitor obiceiuri, culturi, religii, credințe.

Situat simetric, de o parte și de alta a nasului, sub frunte, ochiul reprezintă legătura dintre lumea imaginară și cea reală. Unealtă a veridicității, acesta contribuie la percepția lumii înconjurătoare, constituind unul din cele cinci simțuri de bază din arsenalul omului.

Din punct de vedere simbolic, ochiul are valoare religioasă, făcând trimitere la legătura omului cu divinitatea. Ochiul reprezintă poarta către suflet. Acesta ,,poate fi identificat cu săgeata ce ne traversează «haina de piele», asigurându-i posibilitatea de a vedea o lume transcendentă celei unde ne ține prizonieri starea de cădere. Străpungerea pielii noastre de animal simbolizează străpungerea condiționării de către lumea fenomenală. Astfel, ochiul se definește ca organul de vedere a lumii transcedentale, a lumii divine" (Souzenelle).

Dintr-o perspectiva personală, consider citatul de mai sus ca fiind o punte interdimensională între condiția omului de rând și divinitate.

În altă ordine de idei, pentru a putea observa, ochiul trebuie să fie susținut de talpă. Este de necontestat faptul că funcția motorie este indispensabilă observatorului. Situată în porțiunea inferioară a corpului, făcând parte din membrul inferior liber, planta are atât rol în aparatul locomotor, cât și semnificație simbolică.

Similar, planta poate fi pusă sub simbolul divinității. De această dată, talpa reprezintă posibilitatea omului de a se deplasa, de a observa creația în toată diversitatea acesteia. Drumul nostru începe și se termină cu același scop și mijloace de a îl atinge: depășirea condiției umane, evoluția. Viziunea omului care tinde spre absolut, începe și se termină cu un singur pas.

„Drumul omului, pasul sau cucerirea spațiului și a timpului, intersectarea celor două constante începe cu tălpile. A pune un pas în urma celuilalt presupune a desprinde talpa piciorului de pământ, a o ridica și a o depune din nou pe trupul zeiței mamă. Este primul act care îl înalță pe om și-i acordă privilegiul de a vedea, dar și de a observa" (Luca, 2011:170).

Din punctul de vedere al formei, planta descrie o boltă. Aceasta simbolizează în mod vizual planul cosmic: „Bolţile bisericilor, templelor şi ale mausoleelor, cele ale marilor moschei, baptistere, săli funerare sau cupole, sunt adesea înstelate sau împodobite cu imagini cereşti, îngeri, aştri, păsări, care solare etc., decoraţiuni care intră în compunerea edificiului alături de celelalte elemente pentru a reprezenta tot ce e ceresc în ansamblul cosmic."

Prin regăsirea acestui simbol și prin natura sa tangibilă, fiind surprins la nivelul corpului uman, este atestată încă o dată relația om-univers, rolul ființei efemere în permanența rece a universului.

Dacă până acum corpul uman a fost privit ca tinderea muritorului către veșnicie, pielea, reprezintă posibilitatea permanentului de a experimenta trecerea timpului. Din punct de vedere simbolic, pielea reprezintă mediul de separație dintre om și sfera existenței sale. Marcată de ritualuri și obiceiuri, organul capătă o valoare inițiatică și devine astfel, o unealtă a expresivității umane.

Pielea reprezintă cel mai puternic liant între existența primară, anatomică și cea sufletească, ghidată de divin: „Spiritul folosește corpul ca pe o materie primă, bună de modelat, ca pe un material ce poate fi însemnat. Cei care vor ști codul, vor ști să citească și mesajul astfel imprimat. Cele aproximativ 3 kg, respectiv 2 mp de piele, cu cele peste 2000 de boli ale sale cunoscute în prezent, fac din acest organ terenul cel mai încercat în manifestarea spirituală și socială, interfața dintre lumea interioară și cea exterioară. La acest nivel, corpul eului devine corp social, se integrează" (Luca, 2011:123).

În concluzie, corpul uman poate fi privit prin intermediul ansamblului de simboluri ce înglobează legătura aproape imperceptibilă dintre om și origine. Pentru a-mi susține ipoteza, am evidențiat în mod special simbolistica a trei elemente ale corpului uman: ochiul, talpa, respectiv pielea.

Referințe bibliografice:

Souzenelle, Annick, de 1995, Simbolismul corpului uman, Editura AMARCORD, Timișoara

Luca, Gabriela Mariana, 2011, *Corpul uman în-semne și coduri. Mic compendiu de antropologie culturala*, Editura Solness, Timișoara

https://dexonline.ro/definitie/simbol

http://astra.iasi.roedu.net/texte/nr47ArtaDecorativa.html

Raul-Călin Gros: *Carantina a rupt filmul paradoxului umblător. Carantina m-a făcut furios, fericit, deznădăjduit, am fost ca un bilet pentru caruselul de la Disneyland*

Anul 2020 trebuia să fie un an ca oricare altul, singurul lucru ieșit din comun fiind faptul că urma să dau examenul de bacalaureat și admiterea la facultate, care îmi ofereau o așa numită plăcere carieristică, cât și o siguranță pe ierarhia socială. Pe lângă obiectivul hrănirii ego-ului mai era și despărțirea de liceu care era o palmă dată adolescentului din mine care trăgea cu dinții să nu se înfăptuiască. În ciuda acestor anxietăți a mai apărut și acest virus care a pus culoarea roșu la semaforul planetei și al oamenilor și m-a dat peste cap, și într-un mod bun, dar și într-altul mai puțin bun.

Era mijlocul lui martie, din câte îmi amintesc, când profesoara de matematică ne-a spus că nu vom mai veni la școală pe o perioada nedefinită de timp. Știam despre această pandemie care era amintită la știri și care, recent, reușise să pătrundă și pe teritoriul țării noastre. Credeam că e vorba de o săptămâna, două, maxim o lună, dar m-am înșelat amarnic. Clasa a 12-a a fost finele liceului. Se termina acel ciclu pe care niciun adolescent nu ar vrea să-l știe cu adevărat gata, pentru că intuiește ce va urma și pentru că nu se simte pregătit pentru o responsabilitate atât de mare precum e viață post liceală. Cel puțin așa văd eu lucrurile.

Mereu m-am considerat un copil timid, introvertit, îmi plăcea totuși să vorbesc cu oamenii, dar în același timp îmi era frică să vorbesc cu ei. Aveam o angoasă referitor la impresia lor despre mine, nu voiam să fac lucruri care să-i deranjeze și de aceea mă gândeam de mai multe ori înainte să le vorbesc. Dorința mea era de a avea o bună comunicare și a stabili o legătură prietenească. Prietenii mei, oamenii cu care mă simțeam în largul meu și oamenii care îmi dădeau o impresie bună la prima întâlnire mă făceau să mă simt un alt om, un adevărat extrovertit, iar eu mă simțeam ca un paradox uman.

Odată cu carantina, s-a rupt și filmul meu *de paradox umblător* pentru că eram nevoiți să stăm în casă doar cu familia și cu persoana noastră dragă, lucru ce îmi displăcea destul de mult. Cel mai mult mă îngrijora faptul că trebuia să stau singur în cea mai mare parte a timpului și nu-mi plăcea faptul că nu pot interacționa fizic cu multă lume. Finalul de liceu absent, încheierea unui ciclu școlar în care știi ce vei face anul viitor, faptul că trebuia să învăț pentru a ajunge la o facultate – iar reușita nu era garantată, faptul că rămâneam în urmă și eram pretendent la pierderea relațiilor cu prietenii mei îmi sfida dureros orgoliul.

Mai demult, înainte de pandemie, mă simțeam ancorat de trecut, considerăm că era mai bine atunci, că liceul e cel mai bun moment din viață mea și nu puteam să percep faptul că voi avea nevoie de un nou început cu oameni și un mediu complet diferit de cel de până atunci. Am trecut oarecum peste ideea că nu trebuie să trăiești în trecut cu ajutorul lui Kierkegaard și multe ședințe la sfat cu prietenii mei. În carantină nu am simțit nevoia de trecut, voiam eliberare, voiam să văd oamenii în ochi când vorbeam cu ei, voiam să o strâng în brațe pe ea, dar nimic din toate dorințele mele nu erau realizabile.

Carantina m-a făcut furios, fericit, deznădăjduit, eram ca un bilet pentru caruselul de la Disneyland. Cel mai mult am studiat. Simultan, am descoperit multă muzică de calitate, am văzut o grămadă de filme bune, care mi-au deschis ochii din ce în ce mai mult, m-au făcut să întreb mai multe și să nu fiu chiar așa naiv, am trăit sentimente mai profunde. Pe la finalul carantinei nu mai simțeam o mare problema că eram singur, am devenit obișnuit cu această idee, vorbeam din ce în ce mai mult cu mine, mă înțelegeam și am sfârșit prin a descoperi că nu mă simțeam străin în propriul corp și că învățasem să mă comport mai bine decât înaintea carantinei.

În finele eseului, recunosc că aș putea scrie mai multe idei, dar sunt constrâns de limita de cuvinte, oricum cred că o voi depăși. Nu știu dacă aș putea să spun că pandemia a avut un efect benefic, fără să mă simt egoist, pentru că eu sunt un caz fericit, dar alții care au o familie în care violența domestică e la ordinea zilei, ori care nu au familie m-ar face să mă simt ipocrit să afirm beneficiile carantinei la un rang global. Pe mine m-a ajutat să descopăr un alt Raul, mai bun, mai diferit, mai post pandemie și momentan îmi place mai mult ce am devenit acum și sunt profund recunoscător prietenilor mei care m-au ajutat să mă dezvolt și care m-au făcut să suport mai ușor carantina și, mai ales, prietenei mele care m-a susținut și care are mai multă încredere în mine decât eu în mine.

Viață e frumoasă!

„Mi-aș dori să existe o modalitate de a ști când ești în vremurile bune înainte de a le părăsi” (The Office).

Timea-Noemi Kezan: *Trebuie să fim raționali!*

SARS-CoV-2 este numele virusului care a schimbat ritmul vieții oamenilor de pretutindeni, afectând toate categoriile de vârstă din multiple puncte de vedere. Impactul pe care acest virus l-a lăsat asupra economiei, calității vieții sociale a indivizilor, sistemului medical, educațional, dar și asupra turismului este unul imens. Subiectul cel mai controversat este însă cel referitor la numărul deceselor provocate de Covid-19 care este mare în raport cu durata existenței lui. Expansiunea virusului nu s-a terminat, numărul cazurilor fiind unul ridicat și în momentul de față, unde numeroase instituții sunt încă afectate de acesta. Modul de a gestiona pandemia începe să se concretizeze astfel încât situația să evolueze spre bine.

Din pricina Covid-19, care se transmite pe calea secrețiilor eliminate de persoane atunci când vorbesc, tușesc sau strănută, populația majorității țărilor a fost supusă unui regim de carantină conform căruia ieșirile erau permise doar pentru aprovizionare, astfel că mass-media, social-media și marketingul au devenit sursele principale de informare și instruire a poporului. Acest domeniu a căpătat o amploare uriașă, dar în același timp și responsabilitatea majoră de a furniza doar informații ce ajută oamenii să conștientizeze și să se protejeze de efectele negative ale pandemiei. Prin intermediul acestor mijloace au fost raportate frecvent date referitoare la numărul deceselor cauzate de virus, numărul persoanelor spitalizate, dar și măsuri de prevenție împotriva infectării cu noul virus.

„Social media reprezintă cea mai eficientă modalitate bazată pe interacțiune și pe comunicare. Puterea rețelelor sociale este abilitatea de a conecta și de a partaja informații cu oricine de pe Pământ sau cu mulți oameni simultan.” (Will Kenton, 28 iulie 2020). Cercetătorii de pe diferite continente au analizat în acest sens efectele pe care Covid-19 le-a adus asupra vieții de zi cu zi a tinerilor care sunt familiarizați cu folosirea internetului drept sursă principală de socializare.

Unii au considerat că media este o metodă bună de a comunica cu persoanele dragi aflate la distanță, o distragere pentru lipsa comunicării față în față, dar și o sursă de entertainment care le-a creat o stare de spirit bună și în același timp o sursă informatoare de încredere în legătură cu ceea ce se întâmplă referitor la pandemie. Efectele negative au fost și ele resimțite, printre acestea se regăsește cel mai frecvent stresul, starea emoțională degradată din cauza izolării, știrile și informațiile despre amploarea pandemiei, care stârnește anxietatea. Perioada aprilie-iunie a anului 2020 a adus o creștere considerabilă a numărului de boli ce au legătură cu sănătatea mentală cum ar fi: anxietatea, depresia sau tulburări obsesiv-compulsive și pentru a minimaliza efectele acestora unele persoane au început să utilizeze substanțe psihoactive.

Pe lângă toate aspectele negative pe care virusul le-a adus, există și o parte pozitivă. Aceasta este legată de timpul alocat introspecției sufletului nostru, deoarece neavând permisiunea de a ieși și de a comunica cu oameni dragi nouă, propria persoană a fost cea care ne-a îndrumat de-a lungul acestei perioade. Am avut timp să analizăm acțiunile noastre de-a lungul timpului, dar și consecințele lor, astfel ca pe viitor să putem acționa diferit în cazul în care rezultatul obținut nu a fost cel dorit. Am putut observa de asemenea dacă obiectivele propuse au fost sau nu atinse, acest lucru fiind o posibilă sursă motivațională pentru viitoarele proiecte.

Petrecerea timpului alături de persoanele dragi era unul din visele persoanelor ce lucrau în străinătate sau în domenii ce impun călătorii frecvente. Astfel familiile au fost aduse împreună datorită Covid-19 deoarece majoritatea job-urilor au început să funcționeze în regim online și aproape oricine își poate desfășura activitățile profesionale din confortul propriei case. Pe de altă parte, numeroase familii au fost destrămate de acest virus care a îmbolnăvit 559587 de persoane dintre care 460780 au fost vindecate, iar 13494 au decedat de-a lungul unei perioade relativ scurte de timp. Deși principalele victime ale acestuia au fost persoanele vârstnice și cele vizate de alte probleme de sănătate, au existat și cazuri în care boala a fost fatală și pentru oamenii fără probleme grave de sănătate.

Așadar, în urma celor prezentate, putem afirma că, deși efectele virusului Covid-19 sunt majoritar negative, trebuie să privim și spre beneficiile pe care ni le-a adus acesta și spre experiențele trăite în această perioadă care va marca un punct istoric important. Trebuie să fim raționali, iar privirea noastră asupra situației să fie diferită, să putem aducem o notă optimistă acesteia în ciuda pagubelor produse.

Aurel-Andrei Oană: *Covid 19, un alt portretist al egoismului din noi*

Începându-mi cariera medicală în timpul pandemiei de coronavirus, aceasta va avea, în mod obligatoriu, un impact deosebit pe toată durata pregătirii mele medicale.

Pornind de la ideea falsă cum că binele personal este mai important decât binele comunității, putem spune că această pandemie a reușit să arate cu adevărat caracterul egoist, egocentrist și viclean al oamenilor de rând, dar și al oamenilor desemnați în funcțiile de conducere ale națiunilor.

Lucrul cert este că, indiferent de modul de apariție al acestei pandemii, toate economiile, sistemele medicale și cele de învățământ, toate industriile fiecărei

națiuni și toate popoarele au suferit de pe urma celor petrecute și vor mai avea de suferit în continuare.

Au existat oameni care și-au riscat, poate chiar sacrificat, sănătatea în scopul opririi răspândirii pandemiei, a vindecării altora sau poate doar a susținerii unei societăți funcționale, acei oameni din prima linie de apărare împotriva virusului (ex: cadre medicale, organe de ordine, comercianți etc.). În paralel, au existat și oameni care au văzut oportunitatea îmbogățirii, cunoscând raportul dintre cerere și ofertă. Astfel, măștile, echipamentele medicale sau alte bunuri au fost scumpite brusc pentru o perioadă de timp. Astfel, un set de 5 măști chirurgicale s-a vândut cu mult chiar și peste ceea ce ar putea fi considerat suprapreț. Voi califica aici această atitudine printr-un termen benign: insensibilitatea unora față de problemele altora. Însă răul e mult mai mare.

Și mai trist este faptul că încă există indivizi sceptici cu privire la existența virusului, care susțin că totul este o manipulare în masă, menită să ne controleze pe toți prin diverse mijloace, ca de exemplu: antenele 5G sau microcipuri introduse prin termoscanare. Acești oameni au contribuit, mai mult sau mai puțin conștient, la continuarea acestei situații de criză.

Pandemia de COVID-19 nu este prima pandemie a lumii și nici nu putem afla cum s-ar fi manifestat dacă ar fi avut frâu liber. Sistemele medicale actuale sunt la cel mai ridicat nivel din toate timpurile. Sigur că ciuma a distrus mare parte din populația Europei, și nu doar o singură dată, însă, dacă ciuma ar fi avut loc în secolul 21, nu ar fi făcut nici pe departe același număr de victime. Exact la fel de bine nu putem cunoaște potențialul maxim al acestui virus având în vedere standardele, pregătirea și dotarea personalului medical.

„Timpurile grele fac oameni puternici. Oamenii puternici fac timpuri bune. Timpurile bune fac oameni slabi. Și, oamenii slabi fac timpuri grele.” (G. Michael Hopf, *Those Who Remain*) Mai mult ca sigur că ne aflăm într-o perioadă de cumpănă, însă nu doar virusul a creat această perioadă, ba mai mult, acesta ne-a demonstrat caracterul slab al omului. În vreme ce toată lumea este deschisă globalizării și implementării societăților multiculturale, multi-diversificate și așa mai departe, foarte mulți neglijează esența coexistenței într-o societate procedând într-un mod egoist, posibil foarte conștient, cu privire la interacțiunea cu semenii.

De exemplu, la începutul pandemiei când toată lumea era în haos, testările nu erau bine puse la punct și nimic nu mergea cum trebuie, au fost mai multe relatări despre diverse persoane suspecte de COVID, uneori chiar simptomatice, care s-au aventurat prin mijloace publice de transport înaintea primirii rezultatului testului sau refuzând să fie testați.

Nimic nu relevă mai bine egoismul uman decât punerea în pericol a altora pentru satisfacerea nevoilor personale, de multe ori superficiale.

Andreea Ighian: *Adolescență în stand by*

Luni, în data de 09.03.2020, începuseră deja discuțiile cu privire la închiderea şcolilor datorită numărului, pe atunci ridicat, de 17 cazuri de infectare cu noul virus. Cred că majoritatea, dacă nu chiar toți elevii, se bucurau la gândul de a avea câteva săptămâni libere, iar când premierul țării a anunțat că din data de 11 martie până în 22 martie se vor închide şcolile, cu o posibilă prelungire, a fost ca o dorință împlinită. La scurt timp am aflat la ce se referă proverbul „ai grija ce îți dorești, că s-ar putea să şi primeşti." În 16 martie a fost declarată starea de urgență națională pe o perioadă de 30 de zile, iar, în data de 14 aprilie, aceasta a fost prelungită cu încă 30 de zile.

Fiind în clasa a 12-a, atât eu cât şi aproape toate persoanele din jurul meu am început să avem întrebări referitoare la organizarea banchetului, la data examenului de bacalaureat, cât şi la data examenelor de admitere la facultăți. Banchetul, aşteptat încă din clasa a 9-a, a fost amânat ca mai apoi sa fie anulat, iar la întrebările legate de examene, încă nu aveam un răspuns. Dacă nu era destul stresul adus de gândurile evaluărilor ce urmau, faptul că nu ştiam o dată exactă sau modul în care vor decurge, venea ca un alt plus de nesiguranță. Motivația pentru învățat scădea pe zi ce trecea și, din momentul în care se anunțaseră detaliile bacalaureatului, am intrat într-un fel de criză de timp. La fel a fost şi pentru admiterea la facultate, dar presiunea pentru o notă bună a crescut şi nu toți am făcut față.

Trecerea de la un stil de viață în care o ieşire cu prietenii la un restaurant, la cinema sau la mall erau nişte lucruri banale, la izolarea în casă, cu ieşiri doar pentru a te aproviziona din nou cu mâncare sau alte lucruri strict necesare, a avut un impact major asupra populației. Efectele s-au văzut pe plan emoțional: „În lunile martie și mai, cazurile de anxietate și atacurile de panică au crescut cu 38% față de cele înregistrate în perioada octombrie 2019 - februarie 2020" şi trebuie luată în calcul şi existența altor astfel de cazuri, neînregistrate (posibil chiar mai multe decât cele înregistrate). Ideea de a vorbi cu un psiholog în momentele în care simțim că nu putem face față singuri unei încercări ar trebui să fie acceptată ca o dovadă de normalitate și în societatea românească.

Puțin după începutul școlilor, în luna octombrie, a început *al doilea val de coronavirus* şi cazurile au început din nou să crească. În 18 noiembrie, a fost atins cel mai mare număr de îmbolnăviri, 10.269. Suntem acum în luna decembrie şi doar acum, aceste numere au început să scadă. În continuare, situația epidemiologică nu are un sfârşit cunoscut, dar acum a apărut o speranță datorită găsirii unui vaccin împotriva virusului SARS-CoV-2.

Nu cred că a fost cineva pregătit pentru evenimentele aduse de anul 2020 şi consider că generația mea a avut parte de niște schimbări majore, dar cred că toți am învățat foarte multe din această experiență. Viața e mai imprevizibilă decât credeam. Deşi nu realizăm, depindem de interacțiunea fizică cu alte persoane. O conversație purtată față în față cu cineva nu se va compara niciodată cu o discuție online, prin mesaje, apel vocal sau video. Încă mai avem multe de învățat!

Referințe bibliografice:
„Cum pot adolescenții să își protejeze sănătatea mintală în timpul pandemiei de coronavirus" disponibil pe: https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-pot-adolescen%C8%9Bii-s%C4%83-%C3%AE%C8%99i-protejeze-s%C4%83n%C4%83tatea-mintal%C4%83-%C3%AEn-timpul-pandemiei-de-coronavirus, consultat în 15 decembrie, ora 20:30
„Cum au crescut cazurile de depresie în România în perioada de izolare", disponibil pe: https://www.vice.com/ro/article/n7wdkx/cazurile-de-depresie-in-romania-in-izolare, consultat în 15 decembrie, ora 21:20

Marc Mihala: *Cu dor de oamenii și locurile vacanțelor mele, Băile Bala*

În momentele acestea de îndepărtare de tot și de toate, mi-am propus să scriu despre un loc cu o importanță deosebită pentru mine, un sat în care timpul pare ca s-a oprit în loc și în care mă simt binecuvântat de Dumnezeu, o oază de sănătate. Este satul în care mi-am petrecut câteva vacanțe pentru că bunicii mei au acolo o casă în care își petrec aproape toată vara, câteodată și sărbătorile de iarnă: Băile Bala. Cunosc bine localitatea, împrejurimile și locuitorii ei cu obiceiurile și tradițiile lor milenare.

Stațiunea Bala este situată în nordul județului Mehedinţi, la poalele Munților Mehedinți, la 50 km de municipiul Drobeta Turnu-Severin, pe drumul care face legătura cu Şovarna şi Ilovăţ, în apropierea orașului Motru.

Localitatea Bala a fost cunoscută încă de pe vremea romanilor, dar și aceștia au găsit aici populație băștinașă (daci), pe care au cucerit-o. Romanii se pare că au apreciat rezervele considerabile de apă termominerală și nămolul terapeutic comparabil cu cel de la Techirghiol. Aceste izvoare au fost captate în mod rudimentar și folosite încă de pe vremea acestora, dovadă stau descoperirile arheologice, resturile unor albii din lemn de stejar găsite în zona băilor. În ceea ce

privește istoricul izvoarelor termale, localnicii le numeau ‘topite’, deoarece aici puneau cânepa la murat, apa fiind destul de caldă, în 3-4 zile cânepa era numai bună de lucrat.

Până nu demult, tradițiile au fost respectate la Bala și la multe evenimente locale am avut și eu ocazia să particip; mai ales la cele care sunt legate de nuntă: *Jocul bradului, adăparea miresei, furatul miresei, despodobitul miresei*.

Din observațiile mele mai recente, pot spune că atmosfera rurală dispare încet-încet, pentru că tinerii pleacă la școală sau la muncă în marile orașe, iar cei rămași sunt din ce în ce mai bătrâni și nu se mai pot ocupa de o gospodărie mare, cu multe animale. Când eram mic, în fiecare seară treceau prin fața casei noastre zeci de vite care se întorceau de la păscut, vara asta nu am văzut niciuna. Erau și mulți cai, acum mai este unul singur în tot satul. Localitatea a fost declarată stațiune balneo-climaterică de interes local, iar administrația are în plan modernizarea stațiunii cu fonduri europene, construirea unui Aquapark, mărirea numărului spațiilor de cazare etc. Nu știu dacă este bine sau rău, probabil că va fi bine pentru stațiune, dar va fi rău pentru cultura rurală tradițională.

Lumea se schimbă oricum. Un virus doar ne face mai atenți și mai conștienți de dorurile noastre.



Manuela Narcisa Popescu: *Amintiri*

Mălina-Magdalena Mărtoiu: *Înainte de Covid-19 a fost Tonitza… în timpul pandemiei, Baba*

Motto:

„Copiii ne apar cu fermecătoarea lor inexperiență… cu pasiunea lor pentru tot ce este lumină… pentru tot ce este bucurie a vieții.” (Tonitza, 1964: 21)

„M-a trezit aproape brutal din conformismul meu mărunt și am realizat că pentru a reuși, pictura mea trebuie să fie aproape înfricoșătoare.” (Baba, 1966: 2)

Privind în urmă, retrospectiv, perioada de dinainte de Covid-19 mi-o amintesc frumos colorată, scufundată parcă în lumină, trăită cu toată bucuria vieții, o perioadă marcată de farmecul pe care-l emană numai culorile și chipurile din tablourile cu copii ale lui Nicole Tonitza. Trezită parcă la realitate, perioada din timpul pandemiei îmi apare cenușie, aproape înfricoșătoare, la fel ca imaginile șirului de lucrări, „Spaime”, ale lui Corneliu Baba.

Cei doi maeștrii ai picturii românești (profesor și elev) au fost mari portretiști, având ca studiu omul, chipul uman, la fel ca „antropologia, studiul omului – al umanității.” (Curs – *Introducere în Antropologia culturală, Condiții istorice care au condus la apariția antropologiei*, pag. 1)

În opinia mea, perioada pe care am trăit-o a fost una luminoasă, însă acum este aproape cenușie. Grădinița, primii pași alături de noi colegi, totul viu colorat, multe culori, multe jucării și multe zâmbete. Școala primară, sub aripa celei de-a doua mame, doamna învățătoare, cea care ne-a deslușit pentru prima dată din misterul alfabetului și al cifrelor. Îmi apare chipul colegilor, așa cum eram atunci, învăluit în culori calde, ca-n tablourile lui Tonitza. El a fost pictorul copiilor, memoria mea vizuală fiindu-i ucenic, îmi aduce mereu proaspătă în minte imaginea foștilor colegi. Școala gimnazială, dragii domni profesori, primele note împreună cu trăirile aferente fiecăreia… Începea urcușul spre înalta competiție, concursuri, olimpiade și, nu în ultimul rând, imensa dragoste pentru limba și literatura română, respectiv matematică.

În primul rând, mi-amintesc că până aici totul îmi apare învăluit în culori calde, estompate poate puțin de sentimentele pe care le port acelor vremuri.

Apoi, în al doilea rând, a urmat liceul. Zugravul memoriei îmi aduce imaginile mult mai sobru colorate, dar la fel de vii și apropiate sufletului meu. Aici, culorile care zugrăvesc chipurile sunt asemănătoare Balcic-urilor tonitziene, pline de romantism, pline de culoarea acelor locuri dăruite primele cu inima reginei Maria. Semestrul al II-lea al clasei a XII-a a fost scurtcircuitat de pandemie, de oboseala orelor online, de lipsa prezenței fizice a dragilor domni profesori și colegi.

Profesorul Tonitza predă ștafeta elevului său, Corneliu Baba. Ce dovadă mai clară și mai frumoasă a acestui fapt poate fi decât acea a sanctificării chipului uman pe pereții Mănăstirii Durău. Cei doi antropologi ai picturii și-au transferat culorile.

Memoria și sentimentele mele stau mărturie acestui fapt. Perioada Baba își ia încet locul în viața mea. Disperarea, frica de pe chipul uman îmi revin des în memorie, la fel ca și în șirul Spaimelor. Alăturat de acestea, profunzimea chipurilor virtuale asociate noilor mei colegi, noilor domni profesori sunt marcate profund în conștiința mea, la fel ca și imaginea portretelor maestrului Baba. Chipurile colegilor, ale domnilor profesori se intersectează cu imaginea vie a părinților și a bunicilor mei, iar pentru aceste momente sunt nespus de fericită. La fel ca și maestrul craiovean care-și rădea de pe pânză portretele pe care nu le considera profunde, la fel și conștiința mea șterge chipurile și le readaugă din nou, încercând o apropiere cât mai mare și o înțelegere a omului care stă în spatele unor imagini virtuale. Aceasta este viața online, o înșiruire de tablouri profunde, la fel ca și întreaga operă a lui Baba.

De la uman la sanctificat, de la luminos la trist, de la candoare la frică, de la bucurie la îngândurare, antropologii Tonitza și Baba ai conștiinței mele îmi așternpe șevaletul minții imaginile care aparțin doar sufletului meu. Poate că totul, într-un final, se rezumă la înainte și după.

În concluzie, antropologia sufletului este dătătoare de speranță. Poate că, vreodată, cu ajutorul ei, voi retrăi în vis Gaudeamusul clasei a XII-a, banchetul de final la care visam începând cu clasa a IX-a, voi vedea toate chipurile frumoase mie înmănuncheate în clipa acestor momente atât de dorite. Nu voi mai răsfoi la nesfârșit imagini de album, chipuri atât de dragi, dar parcă oprite în clipă, ci voi revedea imagini vii, pline de conținut și culoare la fel ca și în operele maestrului Corneliu Baba. Voi poza și voi adăuga albumului sufletesc toate elementele lipsă.

Voi reînnoda firul care a fost rupt cândva pentru a nu trăi la nesfârșit cu regrete. Singura mângâiere în toată această perioadă de refacere a lumilor, a chipurilor a fost prezența reală a bunicilor și a părinților mei. Împletirea aceasta dintre virtual și virtual nu cred că ar fi putut exista fără alternativa prezenței lor. La fel ca și marii pictori care în liniștea atelierului lor își definitivau capodoperele, înnobilând pânza, la fel și eu, în liniștea camerei mele, am început să definitivez chipuri care vor rămâne pentru totdeauna în sufletul meu. Pe cele mai frumoase le voi înrăma și le voi adăuga pentru expoziție, expoziție pe care o voi deschide atunci când sufletului meu îi va fi greu și va avea nevoie de sprijin.

Mereu va exista o graniță între înainte și după, acel moment de răgaz și speranță în care gândul va sta puțin în loc și va sanctifica pentru conștiință chipuri, chipuri pentru totdeauna în frumoasa lume a antropologiei sufletești…

Oana-Elena Matei: *Adolescenți 2020*

În această perioadă a vieții, tinerii încearcă să își facă cât mai mulți prieteni, să se integreze în cât mai multe grupuri fără a gândi rațional și fără să își dea seama dacă persoanele din jurul lor sunt cele mai potrivite sau nu. Ei doar încearcă să se integreze în societate pentru a se face observați, însă anturajele îi pot influența în mod negativ. De multe ori un astfel de anturaj, cu o influență negativă, îi poate determina pe tineri să adopte anumite vicii precum fumatul, consumul de alcool sau droguri care în prezent sunt la ordinea zilei în viața unui adolescent. Dacă acesta face parte dintr-un anturaj în care se consumă alcool sau droguri și, inevitabil, se fumează, atunci și el va face aceste lucruri deoarece crede că va fi mult mai interesant și pe placul tovarășilor lui de timp liber.

Pe de altă parte, părinții trebuie să devină mult mai atenți în ceea ce privește dezvoltarea educației și transformarea personalității adolescentului. La această vârstă, adolescenții simt nevoia de mai multă libertate și neglijează sfaturile și îndrumările părinților, iscându-se conflicte între generații.

Tinerii nu vor să mai fie controlați de părinți, ei cred că deja pot lua decizii singuri fără să mai fie coordonați de aceștia. Însă, nu tot timpul această gândire este una rațională. Adesea ei ajung să facă greșeli pe care nici măcar părinții nu le mai pot îndrepta.

Dacă vorbim despre un comportament violent, în ziua de azi, adolescenții adoptă comportamentul pe care îl văd la părinții lor. Dacă într-o familie există violență și tânărul va fi influențat să adopte un comportament violent pe viitor. De aceea, părinții trebuie să fie responsabili de faptele lor și de exemplul pe care îl expun adolescentului din fața lor.

În ceea ce privește modul de gândire al tinerilor, aceștia pot fi considerați niște visători. Ei nu observă adevăratele greutăți din jur, ci se lasă conduși de *valurile vieții*, așa cum reiese și din spusele lui Gabriel Garcia Marquez „Adolescenții generației mele, luați de valurile vieții, au uitat cu desăvârșire de iluziile viitorului, până când realitatea i-a învățat că viitorul nu era așa cum îl visau și au descoperit nostalgia.”

Adolescenții trăiesc prezentul, fără a se gândi la consecințele din viitorul apropiat. Așa cum apariția virusului Covid-19 a influențat viitorul multor tineri plini de vise și speranțe.

Victoria Elena Mateiași: *Între trecut și prezent*

Contextul pandemic actual ne oferă prilejul unei priviri asupra trecutului, pentru încercarea găsirii exemplelor atât de necesare stării noastre lăuntrice și puterii noastre psihice, care demonstrează că omenirea a mai parcurs astfel de crize epidemice, crize care, în contextul vremurilor și al locurilor, mai devreme sau mai târziu au fost depășite.

Ciuma bubonică, cunoscută și sub denumirea de Moartea neagră, este una dintre cele mai vechi boli ale omenirii, care, deși îndepărtată odată cu trecerea vremii alături de numeroase alte afecțiuni epidemice precum holera sau tuberculoza, ea continuă chiar și în prezent să facă sute de victime anual. Motivul pentru care am ales această temă este dat de interesul pe care această condiție generală a lumii mi l-a stârnit, de la evoluția acestei boli, de la primele documente în care este atestată existența ei, haosul pe care această boală l-a creat în rândul oamenilor de-a lungul vremii, numeroasele vieți curmate și chinurile groaznice la care populația întregului mapamond a fost supusă și până la mijloacele de combatere și prevenire pe care știința le-a adus cu sine, în prezent.

Ciuma bubonică, a apărut pentru prima dată în China în anii 1331 urmând să aibă o extindere rapidă și violentă în rândul întregii populații, astfel încât în anii 1347 aceasta ajunsese în Europa și începuse să provoace pierderi și suferințe umane uriașe. La început, oamenii de știință, neavând o idee concretă asupra a ce anume cauzează această afecțiune, dar nici motivul pentru care era atât de transmisibilă în rândul oamenilor, au considerat epidemia drept o consecință a unor modificări, ale condițiilor naturale determinate de o serie de factori astronomici precum eclipse, comete, inundații ori cutremure ori ca pe o sancțiune din partea divinității pentru mulțimea păcatelor săvârșite, astfel „cauza îndepărtată și ultimă a acestei molime a fost o anumită configurație a cerurilor. În anul Domnului 1345, în a douăzecea zi a lunii martie, la o oră după miezul nopții, s-a produs o conjuncție a trei planete în Vărsător. Această conjuncție, la fel ca eclipsele și conjuncțiile din trecut, a fost cea care a dus la stricăciunea aerului, la foamete și moarte.” (1) Ciuma bubonică afecta oamenii din toate categoriile sociale, de la pictori și artiști, până la conducători ai armatelor sau ai țărilor, urmând să afecteze orice persoană cu un sistem imunitar slăbit și o igienă precară din zonele slab dezvoltate.

Din pricina condițiilor de igienă nestatornice, răspândirea ciumei bubonice a luat amploare, străpungând orice tip de barieră, astfel că în perioada anilor 1331 și 1348 populația globului ajunsese la jumătate din cea inițială. Aproape pe nesimțite ea a devenit temă în artă, în pictură și în muzică, Pieter Bruegel fiind unul

dintre personalitățile marcante ale acelei epoci, care în anul 1562 a creat tabloul *Triumful morții*, dedicat acestei molime.

Un concept până atunci normal, o boală genetică, o otravă sau un blestem, ai cărei purtători erau sortiți morții, o moarte lentă, chinuitoare, care nu iartă, s-a transformat în boală contagioasă, odată ce englezul Alexandre Yersin a identificat în anul 1894, la Hong Kong, bacteria responsabilă de maladie care acum poartă numele de *Yersinia pestis* și a descoperit rolul jucat de șobolani în transmiterea bolii, urmând ca patru ani mai târziu, francezul Paul Louis Simond să descopere importanța rolului puricilor purtați de aceștia, ca vectori ai epidemiei.

Odată cu trecerea timpului, apariția mai multor tipuri de afecțiuni contagioase au dus la stabilirea unor protocoale antiepidemice care se aplicau și în cazul tratării ciumei bubonice și anume: izolarea celor bolnavi în propriile case urmând ca apoi trupurile neînsuflețite ale decedaților să fie scoase în afara localității, acțiune însoțită de dezinfectarea locuințelor afectate de ciumă prin spălare, aerisire sau chiar incendiere. De asemenea, au fost stabilite puncte de carantină, iar persoanele care circulau în diferite rute trebuiau să prezinte bilet de sănătate și răvașe de drum care să ateste starea lor fizică dar și faptul că veneau din zone sigure, ferite de molimă. Tratamentul inițial la care medicii vremii au recurs a fost administrarea de siropuri, tincturi, stropirea cu diferite plante aromatice ori secționarea ganglionilor afectați pentru eliminarea sângelui de la acel nivel, după cum afirma însuși medicul Gui de Chauliac, medic francez care a vindecat un număr semnificativ de persoane infectate și afectat la rândul său de această boală: „Pentru tratament se pot administra purgative, siropuri și tincturi. Buboanele se acoperă cu smochine și ceapă coaptă care sunt amestecate într-un aluat de pâine dospită și unt. După aceea buboanele se vor deschide și vor fi tratate ca niște ulcerații. Pot fi folosite ventuze și cauterizări.” (1363: 3)

Un mod de combatere eficient în acea perioadă, care a dus la eradicarea pandemiei a fost carantinarea și aplicarea restricțiilor, precum închiderea școlilor, bisericilor, cafenelelor, limitarea comerțului, dar și restricționarea circulației pe străzi în timpul nopții. Odată cu trecerea timpului, au fost create vaccinuri și antibiotice care să stopeze evoluția acestei boli, tratamente aplicate și în prezent. Marea problemă cu care se confruntă atât cadrele medicale cât și persoanele bolnave este dată de efectul puternic al acestora asupra sistemului imunitar al pacienților care pot răspunde diferit în funcție de stadiul de avansare al bolii ori de starea lor fizică. Descoperită târziu, această boală devine mult mai dificil de tratat conducând adesea chiar la deces.

Bacteria care provoacă ciuma bubonică se găsește peste tot în lume și, anual, exista aproximativ 2.000 de infecții. Cele mai afectate țări sunt Madagascar,

Congo și Peru. În partea de vest a Statelor Unite ale Americii, ciuma este endemică, prezentă uneori la animale, iar simptomele apar la un număr de 5-15 cazuri în rândul populației, conform statisticilor OMS.

Chiar dacă tratamentul pentru ciuma bubonică este același pentru toți cei infectați cu această bacterie, oamenii își percep boala în mod diferit, astfel fiecare persoană își personalizează boala și îi conferă un aspect particular. Aceasta este adesea privită ca o afecțiune *a mizeriei* și de aceea mulți bolnavi refuză să-și recunoască simptomele având teama că vor fi evitați de colectivul în care trăiesc și chiar eliminați de la locul de muncă. Din păcate, refuzul unora merge până acolo unde refuză asistența medicală, spitalizarea și tratamentul, ceea ce-i transformă în adevărate *bombe biologice* pentru cei din jur.

Ciuma bubonică nu este numai o problemă personală a celui bolnav, ci este o adevărată problemă colectivă, având în vedere contagiozitatea acesteia. Prin urmare, un om care s-a îmbolnăvit, dar face tot ceea ce îi stă în putință să se trateze și să se vindece trebuie privit cu compasiune și sprijinit, iar unul care se știe bolnav, dar refuză tratamentul trebuie încurajat să se adreseze serviciilor medicale.

În societate, o persoană care suferă de ciumă, în ciuda faptului că urmează tratamentul, se confruntă cu problema marginalizării și a discriminării de către cei din jurul său. Această discriminare este resimțită mai profund de către copii care nu înțeleg pe deplin motivul pentru care prietenii lor nu le mai vorbesc, nu mai sunt lăsați de către părinți să petreacă timp împreună sau sunt dați la o parte din activitățile de grup, pe motiv că transmit boala, boală care nu mai este contagioasă odată cu terminarea primei faze a tratamentului bazat pe antibiotice.

Într-un colectiv, această discriminare poate avea urmări psihice grave, putând merge până la depresie și izolarea de ceilalți, pacienții bolnavi crezând că vina este a lor dacă se îmbolnăvesc și alte persoane, iar consecințele sunt acelea de a refuza urmarea tratamentului în momentul îmbunătățirii stării de sănătate. Acest lucru are urmări grave, întrucât organismul nu este vindecat în totalitate, timpul de administrare al antibioticelor fiind de aproximativ 10 zile, iar bacteria încă este prezentă, boala putând recidiva într-o formă mult mai agresivă, mai rezistentă la antibiotice, mai scumpă din punct de vedere financiar, cu o durată mai mare de tratament și o șansă scăzută de vindecare.

În concluzie, ciuma bubonică descoperită din timp și tratată este vindecabilă, iar cea netratată este incurabilă. „Moartea neagră” a făcut milioane de victime și continuă încă, în ciuda nivelului de trai și condițiilor de viața îmbunătățite considerabil, iar ceea ce s-a întâmplat în trecut a fost apariția unor reacții pe care le putem observa cu mare ușurință chiar și în prezentul zilelor noastre, în situația pandemică actuală, dată de virusul SARS-CoV-2: distanțarea

socială, izolarea de focarele active, tendința de acumulare a cât mai multor provizii, teama generală, dificultatea întâmpinată în stabilirea unui tratament dar, precum atunci și această perioadă va urma să se încheie cu apariția unei lumi presărate de semințele progresului și a unei populații câștigate atât din punct de vedere al științei, al evoluției medicale cât și din punct de vedere individual, prin tot ceea ce acest virus ne-a învățat și continuă să o facă în mod permanent, cu precădere acela de a ne bucura de lucrurile mici și de tot ceea ce este frumos în viață.

Referințe bibliografice:
Constantin Bărbulescu, Octavian Buda, Sorin Grigoruță în „Epidemii care ne-au scris istoria", https://www.scena9.ro/article/epidemie-holera-ciuma-pelagra-gripa-romania, consultat în 27 noiembrie, ora 16:30
Mihai Ghiduc în „5 boli pe care le credeai dispărute (dar încă există)", https://mindcraftstories.ro/sanatate/5-boli-pe-care-le-credeai-disparute-dar-inca-exista/, consultat în 27 noiembrie, ora 16:15
Cristian Român în „Moartea neagră", https://stiintasitehnica.com/moartea-neagra/, consultat în 27 noiembrie, ora 15:00
„Cer și pământ românesc; cuvânt despre noi ‚românii", https://cersipamantromanesc.wordpress.com/, consultat în 27 noiembrie, ora 17:00

Ogrina-Anisia Meda: *Efectul „de raze gamma" al pandemiei asupra zilelor și nopților mele*

Virusul COVID a determinat multe pierderi. Totuși această perioadă de izolare a determinat modificări interesante. În ceea ce mă privește, consider că m-am schimbat atât în bine, cât și în rău.

În primul rând, lunile în care nu am putut ieși m-au făcut să realizez ce am pierdut. În mod normal, nu sunt o persoană activă social și nici înainte nu prea ieșeam, deoarece stau la casă și prietenii mei stau în oraș. Consideram, deci, că era o prea mare bătaie de cap să mă întâlnesc cu ei; oricum puteam comunica oricând prin mesaje sau video. Cu toate acestea, am simțit șocul instalării stării de urgență. Am realizat că îmi lipsea comunicarea față în față, controlul asupra libertății de acțiune și că, în fapt, mă simțeam singură. Am realizat și faptul că situația mea era mai bună față de a multor cunoscuți de-ai mei; a avea o grădină în astfel de vremuri chiar poate fi socotit un real privilegiu. Cât de norocoasă sunt că am posibilitatea de a petrece timpul în natură, de a lua o gură de aer curat ori de câte ori îmi doresc!

Mărturisesc că timpul oferit de situația cea nouă l-am utilizat prost. Cel puțin la început, deoarece acasă există multe tentații. Într-o zi normală, în timpul stării de urgență, programul meu se rezuma la 5 ore de învățat și 5 ore de Netflix. Marele meu noroc a fost că învățam în curte. Lipsa de program și mâncatul haotic m-au afectat însă negativ. M-am hotărât să-mi fac un program foarte strict, dar care nu a prea funcționat așa cum mi-am dorit, trebuie spus cu franchețe.

Cuvântul cheie rămâne *perseverența,* învățatul din greșeli te poate ajuta foarte mult. După ce am fost admisă la facultate, m-am aflat din nou în fața *marii decizii de a-mi schimba stilul de viață*. Desigur, am făcut aceasta încetul cu încetul, deoarece nu se poate muta un munte într-o singură zi. Mi-ar plăcea să spun că mi-am depășit nesiguranță sau timiditatea, dar ar fi o minciună. Am reușit, totuși, să-mi organizez viața și să învăț să-mi controlez ezitările. Mi-am construit un program de învățat flexibil pe care îl schimb săptămânal și am devenit mai productivă.

În altă ordine de idei, sincer, lipsa de motivație m-a afectat enorm; știam despre mine că sunt o persoană care iubește competiția, iar acum realizam că trebuie să mă concentrez doar pe mine și că singura persoană cu care puteam concura eram eu însămi. Consider că situația cea nouă mi-a întărit caracterul și voința de a lucra. Într-un fel aparte, pandemia mi-a oferit timpul necesar pentru o schimbare. Am putut observa atitudini diferite și la persoanele din jurul meu. Majoritatea au devenit mai distanți, iar prieteni mei și-au reluat viață normală în starea de alertă. Relația mea cu unii prieteni apropiați s-a deteriorat mult. Abia dacă mai schimbăm două vorbe. Și de aici s-ar desprinde o concluzie asupra căreia merită reflectat.

Încă un lucru important care mi-a influențat modul de a privi realitatea; părinții mei lucrează în sistemul medical, tatăl meu este cel mai expus la virus, deoarece lucrează direct cu bolnavi. În perioada stării de urgență ne-a interzis să ieșim afară, fie și pentru cumpărături. Nu pot spune că nu mi-a fost frică de ce-i mai rău, însă am avut încredere în părinți mei. Starea de urgență ne-a afectat foarte mult, bunicilor mei le-a fost frică să nu contracteze boala, așa că au stat o perioadă departe; trist și pentru ei, dar și pentru noi. Totuși, partea frumoasă a venit și din faptul că fratele meu și cu mine am început să ne înțelegem mai bine, regăsindu-ne *obligați* de a petrece mai mult timp împreună și de a comunica, în sfârșit. Bonus, pentru că face și el școală online, am putut să-l ajut cu lecțiile. Am lucrat mult cu el și cu alți copii care au avut nevoie de ajutor și am realizat că toți au întâmpinat dificultăți cu lecțiile online. Cred că marea problemă a școlii virtuale o reprezintă lipsă de motivație și de efort. Nemaiexistând activitate colegială, elevii se distanțează unii față de alții și față de profesori. Fără a pune mai mult roz decât e nevoie, cred că am devenit mai puternici, deoarece am fost puși în fața unei situații cu totul deosebite.

Milea-Sreck Merșao: *Am putut vedea efectele acestei boli asupra a două categorii diferite de vârstă*

Câteva zile libere s-au transformat în luni libere deoarece gravitatea situației a început să ia amploare.

Perioada pandemiei am petrecut-o la țară, așa că am avut o mulțime de lucruri de făcut. De exemplu, în luna martie, alături de tatăl meu am început să reparăm gardul din jurul sălașului, deoarece acesta era vechi și începea deja să se rupă. In lunile aprilie și mai, am săditcartofii și porumbul. În tot acest timp, am încercat să îmi creez propriul orar în care să am timp pentru învățat, să îmi ajut familia la treburile casei, dar să-mi rămână și mie pentru relaxare sau o tură cu bicicleta pe lângă dealurile din împrejurimi.

Povestea mea: lunile treceau încetul cu încetul, iar „școala" era pe sfârșite. Terminam clasa a 12-a, dar nu într-o manieră tradițională, ci într-una cu totul și cu totul diferită față de ce avuseseră generațiile precedente. Aveam să terminăm acești frumoși ani de liceu fără o festivitate de premiere, fără un banchet în care să putem mulțumi domnilor și doamnelor profesor pentru acești patru ani minunați pe care ni i-au oferit. Am trecut și de acest prag, iar examenele pentru care mă pregăteam de atât de mult timp au sosit. Pot spune că examenul de bacalaureat a fost un fel de „exercițiu" pentru examenul care conta cu adevărat, cel de admitere. La primul am trecut cu brio, însă la al doilea, din cauza neatenției, am dat-o în bară și am luat o notă nu tocmai foarte mare, însă, după cum zice proverbul acela „speranța moare ultima", am reușit să intru și la facultatea la care îmi doream.

După ce a trecut perioada examenelor a urmat adevărata „vacanță", adică luna august, luna în care am avut timp să descopăr și să redescopăr frumusețile locului natal.

Urma să vină și luna septembrie, iar după cum bine știm că nu totul în viață este roz, din păcate, am avut neșansa de a vedea acest virus din altă perspectivă, mai exact părinții și bunica mea s-au îmbolnăvit de coronavirus. Așadar am avut *oportunitatea* de a vedea efectele acestei boli asupra a două categorii diferite de vârstă. Astfel, vă pot spune că, deși în vârstă, bunica mea a trecut mai ușor prin această boală decât părinții mei, nefiind afectată într-un mod grav.

A fost un an altfel. Un an atipic prin tot ceea ce a adus. Altfel s-a încheiat liceul, alfel am început facultatea și tot așa, altfel s-au petrecut lucrurile legate de Covid-19, de la prevenție la simptome. Cred că și eu sunt acum într-un alt fel.

Adriana Mesar: *O boabă de strugure pentru un vis, o boabă pentru încredere, o boabă pentru speranță...*

Fiecare poveste începe cu „A fost odată...” Fiecare poveste are o prințesă, o vrăjitoare, un vis și, mai presus de orice, o morală.

Povestea mea începe cu o fetiță mică, de trei ani, care s-a trezit într-o dimineață și primul lucru pe care l-a făcut a fost să alerge spre mama ei pentru a-i spune că ea vrea să repare oameni. De ce voia să facă acest lucru? Deoarece bunica ei era bolnavă... nu se ridicase din pat de câteva zile, nu îi mai citea povești, nu o mai făcea să râdă, era altfel decât de obicei. Parcă și vorbea altfel, ofta mereu, pur și simplu nu era în apele sale.

Un singur lucru știa fetița: *bunica trebuia reparată!* Tot uitându-se la televizor și tot văzând un anumit tip de oameni, aceasta a realizat că există persoane bune, îmbrăcate ca îngerii, ce pot repara oameni fără să fie nevoie de o baghetă magică. În mintea ei, acest lucru se întâmpla prin faptul că *îi mângâiai, le cântai, le vorbeai și îi iubeai, aveai grijă de ei până îi reparai.* Simplu, nu?!

Așa au trecut anii, iar fata creștea și încă avea o singură dorință, un singur vis... să ajute oamenii, să îi repare, să îi mângâie și să le aline suferința, să facă acea durere pe care ei o simt să dispară.

Iată-ne, așadar, că am ajuns în anul 2019, an greu, cu multe examene din pricina cărora destinul cuiva oricând se poate schimba.

Acesta este anul în care am realizat că eu sunt acea fetiță care cu mai mult de 10 ani în urmă avut un vis. Și tot așa repede a venit și luna decembrie, care trecea parcă prea iute. Timpul se scurgea, se apropia anul marilor încercări, iar eu încă nu mă simțeam pregătită pentru toate examenele ce urmau să vină odată cu anul 2020.

La mine, cel puțin acasă, în noaptea de revelion, se practică un fel de tradiție, iar la trecerea dintre ani, la 12 noaptea, ca sa fiu mai exactă, fiecare membru al familiei mănâncă 12 boabe de strugure. Și ce credeți? Am luat acei struguri și pentru fiecare bob pe care îl mâncam, îmi puneam aceeași dorință... îmi doream timp, îmi doream timp să pot învăța foarte bine.

Daca tot v-am spus că eu eram acea fetiță, pot sa va spun și că aproape nimeni nu înțelegea prin ceea ce treceam eu. Liceul – în cea mai mare parte, nu te pregătește pentru viitor. La mine, era și mai grav, fiind la secția de filologie, nu puteam învăța chimia și anatomia de care aveam atâta nevoie pentru visul meu. Așa că eu trebuia să învăț pentru două examene importante: unul era examenul maturității, bacalaureatul, unde învățam la istorie, română și logică, iar celălalt, cel mai important, admiterea la facultate.

La trei luni distanță de miezul nopții boabelor de strugure, am primit timp. Mărturisesc, l-am primit în chip neașteptat și ciudat. A venit un virus, un virus care a pus stăpânire pe lumea mea și care m-a ținut închisă în casă câteva luni. La început am fost entuziasmată și fericită; trăgeam de mine pentru a reuși să intru la facultatea la care îmi doream. Totul se schimba, însă de la o zi la alta. Timpul primit atârna greu și confuz.

O zi mi se spunea că dăm bacul, o zi că nu îl dăm. Apoi s-au scos din probe. Dar tot închisă în casă, luni întregi... cheful acela de învățat, motivația pe care o aveam când am văzut că am primit timpul pe care îl ceream, s-a scurs încet. Ajunsesem în punctul în care nu mai puteam ieși nicăieri: stăteam toată ziua pe același scaun, în fața aceluiași ecran, iar viața mea devenise cumva monotonă. Nu aveam parte de nicio surpriză, nu se întâmpla nimic neașteptat, ziua mea de mâine era aceeași zi cu cea de azi, făceam aceleași lucruri. Îmi lipsea adrenalina.

Probabil că asta se întâmpla la toată lumea, nu doar la mine. Cu visul meu în inimă, am reușit să depășesc momentele grele.

După trei luni de școală, cu ore luate separat pentru facultate, în luna martie totul s-a schimbat. Acest virus care a pus stăpânire pe viețile tuturor a transformat lumea pe care o cunoaștem într-un film horror. Virusul și-a pus amprentele pe sufletele noastre. Am început să ascundem zâmbetele în spatele unor măști, am început să ne ferim unii de alții, să păstrăm distanța față de prieteni și familie...

Virusul încă nu a trecut, dar viața continuă, cum nu există un buton pentru a putea pune pe pauză viața, așa și eu am mers înainte, am trecut cu bine de bacalaureat, am trecut cu bine admiterea, sunt la facultatea la care mi-am dorit și încerc să fac ca visul meu să devină realitate.

Sinceră să fiu, o concluzie pentru ceea ce am scris aș vrea să trageți dumneavoastră, cei care citiți. Ceea ce pot eu să vă spun este că dintotdeauna lumea m-a făcut copilăroasă, poate nu într-un sens rău, un pic prea naivă sau prea pozitivă pentru lumea asta, ca să spun așa. Din păcate, cred că abia acum înțeleg la ce se refereau cei care mă descriau așa și înțeleg de ce, cu tot cu pandemie, nu mi-am pierdut nici măcar o clipă speranța..., speranța că voi reuși să fac ceea ce îmi propun. Lucruri rele se întâmplă în lume în fiecare zi și asta nu ne oprește să facem ceea ce ne dorim cu adevărat, asta nu ne oprește să fim oamenii care vrem cu adevărat să fim, nu ne oprește să ne înțelegem pe noi, să ne iubim, să îi iubim pe cei din jurul nostru și lista poate continua.

Speranța este cea care ne ține cu picioarele pe pământ. Datorită ei știm că la un moment dat totul se va întoarce la normal. Mâine va fi mai bine! Pur și simplu, știu.

Raul-Valentin Mezdrea: *Somnul democrației naște ignoranță*

Lumea a abordat subiectul homosexualității prin prisma mai multor domenii, cele mai mari fiind religia, medicina, psihologia, sociologia și istoria. În afara domeniului istoric, care a confirmat ca au existat homosexuali încă de la începutul timpurilor și că aceștia au deținut și poziții de conducere, și domeniul medical care a avut, în general, o părere neutră, restul ariilor de cunoaștere au fost împotriva acestui comportament sexual, considerându-l un lucru greșit sau anormal. Discipline mai noi, precum sociologia și psihologia, cercetând în adâncime subiectul, s-au îndepărtat de părerile preconcepute despre persoanele homosexuale, susținând că, din punctul lor de vedere, nu ar fi nimic anormal sau greșit.

Medicina și oamenii de știință s-au pronunțat destul de târziu, cam prin anul 1993, când geneticienii împreună cu o serie de psihoterapeuți au ajuns la concluzia că „homosexualitatea este un exemplu normal și natural al variației sexualității umane și al animalelor non-umane și nu reprezintă o sursă de efecte psihologice negative prin și din ea însăși."

Deși multe credințe sunt încă împotriva persoanelor atrase de același gen, unele dau semne că se pregătesc pentru acceptarea acestor persoane.

Homosexualitatea nu este prezentă doar la oameni, se întâlnește foarte des și la animale. În familiile sau grupurile de animale dintr-o anumita specie, homosexualii sunt *bine priviți și acceptați*, ei reprezentând adesea viitori părinți pentru puii abandonați.

Cunoscând persoane cu această orientare și având posibilitatea de a discuta, am înțeles cum se pot simți acești oameni într-o lume ostilă. Consider, cu toată convingerea, că democrația ar trebui să educe respectul pentru libertatea și demnitatea ființei.

Cu tristețe, am constatat că multe lucruri pe care le învățăm despre credință, democrație și etică iau o altă întorsătură când vine vorba despre homosexuali. Biserica ne învață sa iertăm, să nu judecăm, să acceptăm și, oricât de *păcătoasă* ar fi persoana de lângă noi, să ne oferim timpul pentru a ne ruga pentru ea, dar, când vine vorba despre persoane cu altă atracție sexuală, Biserica-însăși uită de cele propovăduite. Democrația ar trebui să simbolizeze libertatea persoanelor care, în principiu, ar trebui să o poată exprima după crez, dar fără a deranja pe altcineva și, totuși, când intervin discuțiile despre gay, apar și etichetele; o minoritate care are drepturi și libertăți măsurate cu *ocaua mică* a domnitorului Cuza. Etica este considerată ca o sumă de legi nescrise care ar trebui să simbolizeze moralitate, acceptare, comportament adecvat pentru conviețuire și

bune maniere, dar, în schimb, lumea judecă și dobândește un comportament *suburban* și *stradal* când vine vorba de oameni homosexuali.

Ca cetățean, ca proaspăt adult și posibil părinte într-o zi, prefer să cred că lumea va ajunge la concluzia că nu merită să ne luptăm între noi din pricina orientării sexuale sau a preferințelor de orice natură ar fi acestea. Să devenim, în sfârșit, oameni preocupați de mai bine, nu de celălalt.

Referințe bibliografice:
Homosexualitatea, articol consultat în data de 11.12.2020, ora 20:10, https://ro.wikipedia.org/wiki/Homosexualitate#Ordinea_na%C8%99terii_fra%C8%9Bilor_%C8%99i_orientarea_sexual%C4%83_la_b%C4%83rba%C8%9Bi

Vlad Micloșoni: *Un tânăr și umilele lui cugetări din pandemie*

Mă tot gândeam că exist de aproape o cincime de secol pe această planetă și nu am trăit niciun eveniment istoric cu adevărat important și din care să fi făcut și eu parte.

Istoria nu doarme, ea rămâne mereu într-o continuă activitate și lovește aspru, dându-ți posibilitatea de o observa din punctul tău de vedere, de a trăi un eveniment și, mai ales, de a putea lăsa o moștenire generațiilor viitoare.

Devenit părtaș la istorie, iată, aș încerca să vă vorbesc despre cum s-au întâlnit mai multe puncte de vedere. Acestea au fost puse laolaltă și legate cu o fundă a rațiunii și a adevărului de către specialiștii din diferite domenii.

Alături de acestea, punctul meu de vedere nu poate oferi o viziune complexă, dar sper să ridice câteva întrebări și emoții.

Făcând o comparație între Republica Socialistă România și România ca republică semi-prezidențială, putem spune, analizând rațional statisticile, că România a evoluat și că traversează cea mai bună perioadă din istorie sa. Totuși, această tranziție a moștenit multe probleme care nu se puteau rezolva de le sine. Sănătatea, educația, infrastructura și, mai ales, multe din mentalitățile oamenilor au rămas țintuite într-un alt timp. Pentru că nu era destul că aceste sisteme, pentru mine cruciale, nu erau promițătoare și eficiente, pandemia le-a zguduit din temelii. Boala provocată de Covid-19 a scos în evidență slăbiciunea acestora și ne-am dat seama, cu toții, indiferent de vârstă sau pregătire, că nu e moral să trăim cu asemenea lacune în mileniul III. Acestea dăunează pe termen mediu și lung, pot compromite nu doar viitorul nostru, ci și al copiilor noștri.

Aș vrea să aduc în atenție conceptul de *responsabilitate*, prezentând două episoade din istorie. Am fost pasionat de istorie de când eram mic, iar un subiect de care am fost foarte interesat este Al Doilea Război Mondial. Sunt foarte multe lucruri pe care le pot spune despre acest eveniment uriaș, dar un fapt extraordinar mi s-a părut acela în care mulți americani s-au oferit voluntari pentru a elibera niște populații de pe alt continent, pentru a apăra o noțiune abstractă și greu de explicat în cuvinte: *libertatea*. *Extraordinara condiție a ființei!*

Pentru mine, faptul că niște oameni și-au dăruit de bună voie viața pentru ca alți oameni să poată fi liberi, atât ei cât și generațiile care aveau să se nască, înseamnă curaj și bunătate la modul absolut. Aduce noblețe cuvântului OM. Am amintit acest fapt istoric, deoarece am citit recent o statistică care spunea că aproximativ 29% dintre români sunt de acord total să se vaccineze cu noul vaccin Anti-Covid produs de cercetătorii Pfizer. Comparând aceste două mentalități, sunt de părere că mentalitatea americanilor a fost cea care a creat o națiune puternică. Nu ne putem numi patrioți dacă ne este frică de un simplu vaccin care ar putea salva zeci de mii de români, fluturând drapelul doar de Ziua Națională pe fondul unor melodii patriotice.

Desigur că sunt șocat și eu la cât de distant am devenit pe parcursul acestor zile grele față de oameni, dar trăiesc cu speranța că oamenii au învățat ceva din această pandemie.

Voi încheia citându-l pe C.T. Popescu. E destul de dur uneori, dar este o voce importantă și poate va fi ascultată de mulți români:

„Nu vom muri cu toții de Covid. Unii se vor vindeca, alții nu-l vor lua. Sper însă ca toți supraviețuitorii acestei molime să rămână cu niște sechele. Pe viață. Cum ar fi:

- O cruntă durere de cap când faci rău cuiva pe care nici nu-l cunoști. Astfel încât celor tineri să le pese că îi pot ucide pe cei bătrâni nebăgându-i în seamă. Iar bătrânii, chiar dacă nu le mai pasă prea mult de viața lor, să încerce să nu ajungă la terapie intensivă în vreme de epidemie, căci vor ocupa locul unui om care vrea și poate să trăiască. (…)

- Stare generală proastă, cauzată de refuzul de a dărui măcar 10 lei pentru copiii și animalele care suferă.

- Intrarea în cap a ideii nebunești, era să zic neromânești, că regulile nu sunt făcute să fie fentate, ele sunt făcute să fie respectate.

- Amintirea aerului curat respirat în orașe mulțumită covidului.”

(*Sechele de covid*, Cristian Tudor Popescu în *Republica*)

Eliza-Maria Migioi: *Ab – ortus în vremea lui SARS-CoV-2*

Am ales să vorbesc despre această temă pentru că avortul este, a fost și va fi mereu un subiect de interes, deoarece dreptul femeii și dreptul la viață vor fi mereu într-o balanță. Sunt o adeptă a deciziilor bune și a evoluției. Faptul că oamenii vor interzice dreptul femeii de a alege să dea naștere sau nu, atât țara și noi, ca popor, nu vom evolua niciodată.

Voi începe prin a defini ce este avortul (în latina ab „fără", ortus „naștere") înseamnă întreruperea sarcinii prin eliminarea fătului (spontană sau provocată) din cavitatea uterină. Consider că unii medici ginecologi refuză întreruperile de sarcină la cerere pe motive de conștiință sau nu le permite religia să facă acest lucru. Deși este garantat prin lege, în anumite condiții stricte, mulți specialiști invocă constrângeri morale în a efectua un avort legal.

Interesul meu în acest sens a fost amplificat atunci când am crescut și m-am maturizat îndeajuns să înțeleg semnificația avortului și rolul pe care ar trebui ca acesta să-l reprezinte în societate. Puterea deciziilor, împreună cu asumarea acestora, atât respectarea drepturilor omului, cât și drepturile femeilor au un rol critic în înțelegerea sentimentelor umane. Este de înțeles că suferința provocată de avort nu este deloc favorabilă nimănui, doar că nu ne putem impune în a interzice acest lucru. Fiecare femeie are dreptul de a alege, existând situații în care fătul se poate naște cu handicap, iar atunci avortul este necesar și trebuie să fie aprobat de către specialiști. Există violuri din care pot rezulta sarcini nedorite, și din nou, avortul nu poate fi interzis.

Aș dori să prezint în lucrarea mea modul în care au fost abordate și rezolvate cazurile de avort în contextul pandemic actual, despre femeile însărcinate în perioada pandemiei, legile și protestele care au avut loc în Polonia.

În primul rând, consider că numeroase cazuri de avort sunt săvârșite datorită lipsei de educație sexuală în familie și în școli și, bineînțeles, prin fapte comise de oameni care încalcă drepturile femeilor, cum ar fi violul. Deși suntem într-o situație nu tocmai plăcută, polonezii nu au stat nepăsători și au ieșit în piața capitalei luptând pentru drepturile femeii, piața pe care au numit-o „Piața drepturilor femeii", deoarece în luna octombrie, Curtea Constituționala a Poloniei a decis că femeilor nu li se mai permite să facă avort, chiar dacă fătul are dizabilități severe.

Acest tip de decizii au fost abordate și în țara noastră, mai ales în fosta dictatură, unde femeile erau nevoite să găsească diferite modalități pentru a face avort. Aceste modalități nu erau benefice și se putea ajunge chiar la moartea femeii. În prezent, în România, avortul a devenit legal.

Femeile însărcinate și bebelușii născuți în perioada pandemiei de Covid-19 sunt în dificultate din cauza sistemelor de sănătate sub presiune și a perturbărilor în

furnizarea serviciilor. Viitoarele mame și nou-născuții se vor confrunta cu o realitate dură, precum afirma și UNICEF, inclusiv și în ceea ce privește măsurile impuse la nivel global, precum carantina și restricțiile de mișcare, unitățile sanitare care abia fac față intervențiilor necesare, deficitul de medicamente și echipamente, precum și lipsa cadrelor medicale implicate în asistența la naștere. Consider că, din cauza acestui virus, numeroase mame trăiesc cu teama de a ajunge în spitale și de a da naștere acolo din cauza infectării cu Covid-19.

„Țările cu cel mai mare număr de viitoare nașteri în cele 9 luni de la declararea pandemiei sunt următoarele: India (20,1 milioane), China (13,5 milioane), Nigeria (6,4 milioane), Pakistan (5 milioane) și Indonezia (4 milioane). Majoritatea acestor țări au înregistrat rate ridicate ale mortalității neonatale chiar și anterior pandemiei, existând posibilitatea ca nivelurile respective să crească în contextul COVID-19.

Pentru România, estimările sunt de peste 153.000 de nașteri în cele 9 luni de la declararea pandemiei, numărul total de nașteri estimate în 2020 fiind de aproape 184.000."

Am aflat că au fost puse în vigoare reguli pentru ca furnizorii de asistență medicală să salveze cu orice preț noile vieți ale bebelușilor apăruți în timpul pandemiei. Femeile trebuie să beneficieze de control prenatal, asistență profesională la naștere, servicii de îngrijire postnatală, precum și îngrijire legată de covid. Personalul medical trebuie să dispună de medicamente și să obțină prioritate la primirea vaccinului anticovid-19 pentru a li se administra gravidelor, iar asistentelor le trebuie permisă vizita femeilor însărcinate sau proaspetelor mămici la domiciliu în caz că acestea locuiesc departe de spital și nu pot ajunge cu ușurință la spital, iar mamele și copiii trebuie să dispună de îngrijire responsabilă din partea cadrelor medicale.

Femeile care vor dori să renunțe la sarcină în timpul pandemiei, pot apela la avortul medicamentos. Această procedură constă în ghidarea pacientei de la distanță de către un medic ginecolog.

În concluzie, drepturile femeii trebuie respectate și consider că fiecare individ este liber să decidă ce vrea sa facă cu corpul său, mai ales că în anumite situații avortul este necesar, cum ar fi: posibilă naștere a copilului cu handicap, violul.

Referințe bibliografice:

https://www.cidsr.md/ro/news/accesul-la-avort-medicamentos-in-timpul-pandemiei-de-coronavirus-este-asigurat-prin-telemedicina/
https://www.unicef.org/romania/ro/comunicate-de-pres%C4%83/femeile-%C3%AEns%C4%83rcinate-%C8%99i-bebelu%C8%99ii-n%C4%83scu%C8%9Bi-%C3%AEn-perioada-pandemiei-de-covid-19-sunt, consultat în 14.12.2020, ora 9:44

Ivana-Marika Mihăilă: *De câte ori m-am pierdut pe mine, de atâtea ori m-am regăsit într-o variantă mult mai bună*

Anul 2020 a fost un an cu totul diferit din mai multe puncte de vedere. Sunt sigură că nu doar pentru mine, ci și pentru fiecare dintre noi. Covid-19 este principalul factor care a avut și încă are un puternic impact indirect asupra persoanei mele, asupra stilului meu de viață, asupra modului în care mă raportez acum față de persoanele din jurul meu și mai ales cum mă raportez asupra persoanelor dragi.

Covid-19 m-a învățat multe lucruri și pot spune că în continuare sunt într-un proces de învățare și de descoperire a propriei mele persoane, a limitelor pe care sunt capabilă să le ating. Am întâmpinat probleme și piedici la tot pasul, am știut că toate se întâmplă cu un scop sau cel puțin am încercat să cred asta, dar ceea ce știu sigur este că întotdeauna, la fiecare hop pe care l-am întâmpinat, am rămas cu o mică speranță că totul va fi bine și de fiecare dată așa a fost, mulțumită Celui în care mă încred eu cel mai mult.

În același timp, Covid-19 a adus multă durere și suferință în viețile multor oameni, durere care nu poate fi concepută decât de cei care au fost afectați în mod direct de acest virus, dar și de persoanele dragi lor într-o măsură destul de mare. Covid-19 a schimbat și încă schimbă, din păcate, multe vieți, dar împreună avem puterea de a trece cu bine și peste această perioadă dificilă având grijă atât de noi, cât și de persoanele din jurul nostru.

Probabil că mulți încă nu tratează cu seriozitate acest virus doar pentru că asupra lor nu a avut încă niciun efect, dar asta nu înseamnă ca el nu există și nu trebuie tratat cu multă seriozitate și prudență. Recunosc că nici eu nu am tratat cu maximă seriozitate situația epidemică de la început și am crezut că totul va trece repede și nu va avea urmări prea mari, însă m-am înșelat. Țin bine minte ziua în care am primit vestea de la doamna dirigintă că vom sta câteva zile acasă datorită creșteri numărului de îmbolnăviri din România. Neștiind ce se petrece de fapt și cum va evolua toată situația, pot zice că atât eu cât și colegii mei, pe moment, ne-am bucurat că ne vom putea relaxa puțin acasă în aceste câteva zile, dar, evident, lucrurile nu au stat deloc așa. Aceste câteva zile s-au transformat în luni și situația încă este critică.

Frica și panica s-au instaurat destul de repede, nu știam exact ce se va întâmpla cu examenul nostru de maturitate, nimeni nu avea un răspuns concret o perioadă destul de mare de timp. Atunci am realizat că și viitorul meu era în joc. Am avut o perioadă de blocaj emoțional, stresul și-a spus cuvântul. Nu mă simțeam

în stare să fac prea multe, simțeam ca tot ce fac este în zadar. Bacalaureatul se apropia din ce în ce mai mult, la fel și admiterea la medicină. Am început să mă îngrijorez din ce în ce mai mult, mă simțeam nepregătită cu toate că lucram în fiecare zi. Gândul că aș putea să eșuez și că tot efortul meu depus până atunci pentru a-mi îndeplini visul ar putea fi în zadar mă speria foarte tare.

Odată cu venirea primelor restricții am fost nevoită să încetez să mai fac pregătiri suplimentare pentru examenul de admitere. Am simțit și mai multă frică în mine, am început să nu mai cred aproape deloc în propriile puteri, știam că nu o să am nicio șansă. Mai aveam destul de multă materie de parcurs. Emoțiile începeau deja să apară.

Îmi doream foarte mult să demonstrez încă o dată mie, cât și părinților mei de ce sunt în stare, dar îmi doream și mai mult să-mi îndeplinesc visul de a fi studentă la medicină și de a ajunge un medic bun în viitorul apropiat. Pot zice că aceste lucruri, cât și dorința mare de a ajuta în situații ca acestea de criză, m-au ajutat să-mi recapăt motivația de care aveam nevoie, cât și încrederea în sine.

Înainte de admitere am fost descurajată de persoane care aveau un rol important în viața mea, însă nu am încetat din a spera în nicio clipă și am dat tot ce e mai bun din mine. De câte ori m-am pierdut pe mine, de atâtea ori m-am regăsit într-o variantă mult mai bună. Am trecut cu brio de examenul maturității, am intrat la facultatea mult dorită, și niciun membru din familia mea nu a avut un contact direct cu noul coronavirus, asta era tot ce mi-am putut dori pentru mine și ai mei.

Am evoluat pe zi ce trece, am învățat multe lucruri din experiența aceasta, am avut parte de persoane care au ajutat la evoluția mea și care m-au sprijinit în tot acest timp, iar, pentru asta, le sunt recunoscătoare.

De asemenea, tot în perioada aceasta am realizat cine mi-a fost cu adevărat alături și în cine pot avea încredere. Cercul meu de prieteni în momentul de față este mult mai restrâns. Am învățat să mă apreciez mult mai mult ca persoană și să am mult mai multă grijă de mine. Mi-am făcut curaj să mă îndepărtez de persoanele care aveau influențe negative asupra mea și care mă țineau pe loc sau chiar mă făceau să involuez. Am învățat să iert și să am puterea să merg mai departe.

Covid-19 nu s-a oprit în a-mi da lecții. M-a făcut să realizez cât de importantă este familia și cât de important este să-mi petrec timpul cu aceasta, astfel încât să profit de fiecare secundă pe care o am la dispoziție așa cum trebuie. Abia atunci când suntem pe cale să pierdem persoane dragi conștientizăm cât de importanți sunt aceștia pentru noi. La fel pot zice că mi s-a întâmplat și mie de curând. Au avut loc schimbări majore și în familia mea; părinții și-au schimbat locul de muncă pentru a fi mult mai aproape de noi.

În această perioadă mi-am dat seama ce contează de fapt cel mai mult în viață și că, orice s-ar întâmpla, să nu ne pierdem speranța și credința că într-un final totul va fi bine. Covid-19 m-a schimbat foarte mult și sunt sigură că nu doar pe mine, iar un alt lucru foarte important este și modul în care am acceptat și primit această schimbare în viața mea.

Dara Bianca Mihăilescu: *Un raport între sănătatea fizică și mentală pe timp de pandemie*

„Haosul este momentul în care nu știm unde suntem și ce să facem când nu știm ce să facem. Este, pe scurt, toate lucrurile și situațiile pe care nu le știm și nici nu le înțelegem.” (Jordan B Peterson, 2018)

Deși necesară, această carantină cauzată de virusul SARS-CoV-2 se dovedește a fi chiar mai dăunătoare decât virusul în sine. Conform OMS, depresia este principala dizabilitate, afectând peste 264 de milioane de oameni (diagnosticați). Întrebarea este: ce facem când sănătatea fizică și cea mentală trebuie menținute în echilibru deși *ele trag în direcții diferite*? Una dintre ele trebuie sacrificată în detrimentul celeilalte? În mod natural, majoritatea oamenilor s-ar grăbi să spună că neglijarea sănătății fizice se poate dovedi nocivă. În realitate, degradarea sănătății mentale, „bolile invizibile” cum mai sunt ele numite, pot să fie la fel, dacă nu chiar și mai nocive.

Filozofia budistă spune că viața este, în esență, suferință, Jordan Peterson, un adept al aceste filozofii și al întăririi spirituale, aprofundează conceptul într-un eveniment găzduit de Speakers Action Group. El spune: „Scopul vieții este să găsești cea mai mare povară și să o porți.” (1)

Deși, teoretic, această logică este cea mai sănătoasă, mulți oameni nu sunt capabili să o aplice în viața reală. Depresia, de exemplu, nu îi permite individului să își creeze un scop; nimic nu îi dă un sentiment de satisfacție – deci nu simte nevoia de a persevera. Acesta este motivul pentru care depresia este atât de periculoasă: se instalează încet dar sigur în mintea omului, fiind aproape imposibil de biruit.

Aceasta apare din multiple motive, izolarea socială fiind unul dintre ele. Aceasta creează însă o bună oportunitate pentru majoritatea oamenilor de a se descoperi.

Trebuie să învățăm să fim singuri și să ne simțim bine cu noi. Codependența este unul dintre motivele pentru care relațiile interumane nu funcționează.

Într-un final, ar trebui să recunoaștem că ne este frică de necunoscut. Cu siguranță, această aserțiune este aplicabilă atât pe plan psihic cât și pe plan medical. Ne este frică să fim singuri deoarece nu știm cine suntem cu adevărat. Majoritatea oamenilor se mențin distrași pe tot parcursul vieții din pura dorință de a nu fi în propria lor prezență. Nu mulți sunt cei care meditează sau petrec timp special dedicat propriei lor persoane. Medical vorbind, ne este frică de acest virus tocmai pentru că nu îl cunoaștem. Deși s-a dovedit a fi mai puțin periculos decât alte boli virale, faptul că tratamentul nu asigură în totalitate însănătoșirea ne sperie mai mult decât boala în sine. Ne este frică de moarte, un proces care este, la urma urmei, natural; precum și reacția la aceasta.

Aceste două frici trăite în același timp – frica de sine și frica de moarte – pot duce la o moarte spirituală. Creierul nu este capabil să suporte un nivel atât de ridicat de stres, așa că pentru propria sa protecție tinde să se „deconecteze" de realitate și emoții. Aceasta este, practic, o definiție a depresiei.

Care este soluția?

Ar fi bine să ne căutăm niște hobbyuri active, să facem și să învățăm cum să facem lucruri noi. Un om sănătos mental este un om mereu ocupat, deoarece astfel nu are timp să își preocupe timpul cu idei și gânduri negative. Oamenii bine dezvoltați pe plan personal formează o societate echilibrată. În vremuri ca aceasta, o societate bine educată se dovedește a fi și puternică. Păstrarea echilibrului fizic și emoțional este o datorie a fiecăruia dintre noi și o dovadă de respect profund față de noi și de semeni.

Referințe bibliografice:

(1), „Freedom Of Speech or Political Correctness Dr /Jordan Peterson", https://www.youtube.com/watch?v=9XyXo-GcLsA&ab_channel=SpeakersActionGroup, consultat în 06 decembrie, la ora 18:30

Cosmina-Florentina Mihalcea: *Adolescență, bun rămas! Maturitate, bun găsit!*

Timpurile pe care le trăim, în special situația creată de toată această evoluție a virusului Covid, pun o mare presiune asupra mea, ca adolescent. De fapt, influențează într-un fel sau altul toată generația mea.

Puberul de astăzi va fi adultul de mâine, care va munci și va lua decizii pentru societatea sa. Calitatea viitorului depinde de conturul pe care și-l formează tinerii de astăzi. Este conturul pe care-l vor umple de culoare în anii maturizării.

Pentru a înțelege cum va fi actorul societății viitoare, trebuie privit retrospectiv asupra trăirilor și deciziilor actuale ale adolescenților.

Sentimentele mele de acum se regăsesc în cuvintele lui Cioran: „Există câte o noapte albă care durează atât de mult, că după ea timpul nu mai e posibil…" (Cioran, *Amurgul gândurilor*, 1991: 157). Acesta reliefează cum timpul nu afectează tânărul, ci pe adultul care-si părăsește adolescența. Noaptea albă este adolescența care învinge bariera timpului; odată trecută, cale de întoarcere la neinițiat nu mai este. Undeva, la căpătul acestei nopți, ne vom regăsi maturi.

Integrarea a fost din cele mai vechi timpuri o provocare. În toate mediile în care trăiește, tânărul întâlnește diferite tipologii umane care vor contribui la formarea sa. În special în cadrul școlii, problema integrării este acută. Acum se remarcă formarea anumitor deprinderi de comunicare și de exprimare care vor produce un individ introvertit sau extrovertit. Contextual actual, adăugând un bagaj în plus, amenință dezvoltarea armonioasa a tânărului. Cu toții conștientizăm această răsturnare a echilibrului natural.

O altă provocare a vârstei o reprezintă adicțiile și obiceiurile nocive. Acestea, pe lângă eșecul devenirii, mai pot aduce și un final tragic pentru adolescent. În povestea *Întreab-o pe Alice*, autorul anonim prezintă pseudojurnalul unei tinere, aflată la debutul adolescenței sale, care la început pare promițătoare, dar care nu face față provocării consumului de droguri. Finalul, în care fata spune că a găsit oameni care să o ajute să treacă peste necazul ei și epilogul în care este prezentat sfârșitul acesteia, provocat de o supradoză, subliniază gravitatea neiertătoare a consumului de psihotrope în speranța evadării dintr-o realitate neconvenabilă. Voi întări faptul că nimeni nu se poate substitui adolescentului în traversarea hopurilor vieții. Doar el însuși poate trece peste ele, devenind un adult responsabil, ori se poate afunda și pieri.

În altă ordine de idei, pe fondul situației pandemice, virusul Covid a creat o nouă provocare și o nouă oportunitate pentru devenirea tinerilor. Pot spune asta

pentru că eu i-am experimentat efectele în timpul proaspetei mele adolescențe. Omul este o ființă liberă, iar în perioada tinereții debordează. Motivele și răspunsurile pe care le-am obținut la întrebări de tipul: „ De ce fac ceea ce fac? De ce sunt cum sunt?” au fost tema noastră de casă de-a lungul crizei sanitare. Mircea Eliade răspunde sinelui său adolescentin astfel: „Ca toată lumea, ca toţi tinerii, aveam crize de deznădejde şi de melancolie, uneori aproape o depresie nervoasă: era moştenirea mea moldovenească. În acelaşi timp, simţeam în mine o imensă rezervă de energie. Atunci îmi spuneam: asta mi se trage de la mama.” (*Încercarea Labirintului*, 1990: 4)

Într-adevăr, rădăcinile sunt o parte din noi, dar ceea ce facem depinde și de propria noastră persoană. Hrăniți sănătos emoțional de ceea ce vedem și trăim în familie, vom ști să gestionăm sănătos informațiile obținute în afara casei părintești.

Referințe bibliografice:
„Adolescence’’ in psychology Today, https://www.psychologytoday.com/intl/basics/adolescence, consultat la 5.12.2020, ora 19:21
„stages of adolescence’’,in healthychildren.org, https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx, consultat la 5.12.2020, ora 17:29

Oana Maria Miheț: *Medicină bazată pe dovezi. O aplicație*

Homosexualitatea este o temă dezbătută foarte des în societate și mi-a stârnit curiozitatea. Mereu am considerat că există factori biologici care stau la baza acestei orientări, însă o bună parte a populației spune exact contrariul. Din ceea ce am observat de-a lungul vieții mele, în multe cazuri, valorile morale împreună cu teoria conspirației aferentă au fost mai presus decât dovezile științifice. Eu am ales să văd totul cât mai obiectiv și să cercetez de unde vine această orientare sexuală.

În primul rând, tipul de comportament pe care îl adoptă copiii poate să difere în funcție de cantitatea și diferitele tipuri de hormoni la care a fost supus fătul. Spre exemplu, fetele care au fost expuse prenatal la nivele ridicate de hormoni androgeni au preferat aceleași jocuri ca băieții. (Gorski 1996, 2000 Schiavi et al., 1988 apud Kandel 2005, 126)

Un studiu pe șobolanii masculi, castrați la naștere, a arătat că aceștia nu au manifestat comportamentul tipic sexual masculin, de încălecare, la vârsta adultă,

deși cercetătorii le-au administrat testosteron. La vârsta adultă, după ce li s-a administrat estrogen, au prezentat postura sexuală tipică femelelor. În cazul șobolanilor castrați la câteva zile după naștere nu au fost observate aceste efecte. (Claude și Clemens, 1978, Gorski, 1996, Imperato-McGinley et al., 1991, Knobil și Neil 1994 apud Kandel 2005, 126)

La nivel cerebral, au fost evidențiate mai multe diferențe anatomice. Hipotalamusul este cel care răspunde de comportamentul sexual. Unul dintre nucleii interstițiali ai hipotalamusului – NIHA-3, la bărbații homosexuali, a prezentat dimensiuni similare cu cel de la femeie. (Simon LeVay 1991, 1997 apud Kandel 2005, 125). O altă diferență anatomică observată la nivelul creierului a fost cu privire la comisura anterioară. Ea este mai mare la femei decât la bărbați și, în urma studiilor, s-a observat faptul că aceasta este mai mare la bărbații homosexuali decât heterosexuali sau femei (Allen și Gorski 1992, Zhou et al., 1995 apud Kandel 2005, 125).

Acest subiect a fost abordat și din punct de vedere genetic. În cazul gemenilor identici, dacă unul dintre ei este homosexual, șansele ca și fratele său să aibă această orientare sexuală este de 50%, iar pentru cei dizigoți, șansele sunt de 25%. (Bailey și Pillard, 1991, Bailey et al., 1993, Dorner et al.,Eckert et al, 1996, Hamer et al.,1993, Pillard și Weinrich, 1986, Whitman et al., 1993 apud Kandel 2005, 126)

În urma acestor studii, putem deduce că există o cauză biologică atunci când vorbim despre homosexualitate. În societatea noastră, oamenii nu înțeleg aceste lucruri. Unii aleg să privească homosexualitatea prin prisma credinței religioase ca fiind un păcat imens, o trădare față de Dumnezeu. Alții manifestă o repulsie accentuată, fără a aduce vreun argument solid cu privire la această repulsie. Mulți bărbați au o reacție de apărare față de această orientare sexuală și reacționează ostil, uneori prin agresarea unui alt bărbat homosexual. O altă parte a societății consideră că nu este problema lor ce orientare sexuală are celălalt și că acești oameni ar trebui integrați în societate și considerați ca fiind oameni obișnuiți. Pe rețelele de socializare mulți oameni dezbat acest subiect. Unii consideră că este un handicap, alții că ei sunt niște oameni ciudați care au ales să devină așa.

Deși încă mai există o ostilitate cu privire la homosexualitate, consider că în ultimii ani societatea a învățat să fie mai tolerantă cu privire la această orientare sexuală însă nu este pregătită să înțeleagă dovezile științifice aduse. Teoriile false versus știință au luat amploare și în timpul pandemiei COVID-19. Oamenii au preferat să meargă la biserică sau să nu se protejeze, ei nu au fost receptivi la schimbare. Au inventat și au distribuit diverse teorii ale conspirației, toate acestea fiind făurite de teama că aceștia sunt în pericol, că realitatea pe care ei o cunoșteau, nu mai există.

În concluzie, consider că societatea nu este suficient de receptivă cu privire la dovezile științifice aduse de către cercetători pentru că realitatea lor se poate schimba. În opinia mea, oamenii rămân ostili față de homosexuali în continuare, deoarece așa au fost ei condiționați să reacționeze în fața lucrurilor diferite de cele uzuale.

Anamaria Mihuț: *Pandemia, vindecarea mea*

„Acesta este anul nostru" am spus în noaptea dintre data de 31 decembrie 2019 și 1 ianuarie 2020, la ora 00.00, ciocnind un pahar de șampanie cu una dintre cele mai dragi persoane din viața mea. După un an care va rămâne mereu în mintea și în adâncul sufletului meu drept un an haotic și dezastruos, din cauza tragediei care a avut loc în viața mea atunci când am pierdut un membru al familiei și care a însemnat totul pentru mine, alături de un eșec imens pentru perioada respectivă a existenței mele, aveam speranța că anul 2020 va reprezenta anul meu de vindecare și de „lansare" pe drumul vieții. Am sperat cu fiecare părticică a corpului meu că în acest an voi avea parte de o vindecare a durerilor sufletești și psihice și că va fi un an al succesului și reușitelor, atât pentru mine, cât și pentru părinții mei dragi și pentru persoana pe care o consider sufletul meu pereche. Speranța mea s-a transformat în realitate în anul 2020, în ciuda pandemiei sau poate chiar, cinic spus, cu ajutorul pandemiei într-o oarecare măsură. Concret, toate cele întâmplate în timpul pandemiei de Coronavirus, referindu-mă strict la viața mea personală, m-au ajutat să ating un echilibru. Deci, acest an de pandemie reprezintă pentru mine „luminița de la capătul tunelului ".

În primul rând, deși la începutul acestei crize la nivel mondial nu se dădea foarte multă importanță la ceea ce se întâmplă, lucrurile au luat amploare pe zi ce trece și totul a devenit destul de îngrijorător. Atunci când președintele a decretat stare de urgență, nu știam ce va urma având în vedere că eu consider libertatea unul dintre cele mai importante daruri pentru om. Fiind privați de multe drepturi și libertăți, mă gândeam că totul va merge dezagreabil. De fapt, după câteva zile am început să mă obișnuiesc cu noile condiții de trai și să mă ocup mai mult de propria mea persoană. Fitness-ul a devenit una dintre noile mele pasiuni, ceea ce m-a ajutat să mă simt atât mai sănătoasă, cât și mai bine în pielea mea. Datorită stresului care deja devenise cronic după luptele pe care le-am dus în interiorul meu cu un an înainte, am început să pierd în greutate și să dezvolt complexe legate de modul în care se prezenta aspectul meu fizic. Am reușit să rezolv această problemă,

prin faptul că am adoptat sportul drept o nouă pasiune, care mi-a ameliorat stresul și efectele pe care acesta le avea atât asupra fizicului meu și a psihicului. Practic, a devenit o metodă de a mă deconecta și de a mă repune pe picioare cu tot.

În al doilea rând, în timpul acestei pandemii, am reușit să acumulez suficient de multe cunoștințe, studiind mult, pentru a intra cu brio la Universitatea de Medicină și Farmacie ,,Victor Babeș" din Timișoara. În 2019 am susținut pentru prima dată acest examen, dar nu am reușit să obțin un punctaj suficient pentru a avea onoarea de a deveni studenta acestei universități. Acest prim eșec de anvergură din viața mea mi-a indus multe gânduri pesimiste cu privirea la propria mea persoană. Am reușit să îmi odihnesc mintea, cea mai puternică armă a omului atunci când se luptă cu el însuși, și să o încarc (în mod pozitiv spus) cu informațiile necesare pentru a porni pe drumul pe care vreau să îl urmez încă de la frageda vârstă de 6 ani. Această perioadă mi-a dat practic o pauză și mi-a dat resursa necesară pentru a-mi atinge ținta: **timpul**.

În concluzie, această pandemie a reușit să îmi vindece o mare parte din rănile psihice și sufletești care păreau să sângereze la infinit, fără nicio cale de oprire. În ciuda tuturor experiențelor anterioare, am reușit să ajung la luminița de la capătul tunelului. Cred că această perioadă, deși are efecte dezastruoase asupra omenirii, pe toate planurile, consider că, până în acest moment, aceste vremuri grele au reprezentat un moment de răgaz și un drum către lucrurile pozitive care mă fac fericită. Ar mai fi de povestit multe experiențe din această perioadă, dar m-am axat strict pe două aspecte mari și importante care, la rândul lor, le conțin pe celelalte din trăirile mele. Anul 2020, adică anul de pandemie Covid-19 reprezintă pentru mine ,,luminița de la capătul tunelului."

Iovana Milanovici: *În alb și negru, ca o tablă de șah*

Când am aflat pentru prima dată despre apariția virusului în China, mă gândeam că nu este ceva foarte periculos, ci doar un simplu virus care va fi anihilat, însă numărul fabulos de persoane infectate și primele decese care au început să apară m-au făcut să îmi schimb modul de a privi realitatea. Părea că ceva avea să lovească puternic echilibrul lumii.

Nu puteam să îmi dau seama cum o putere mondială, precum China, poate fi supusă de un asemenea rău care să se poată răspândi cu o rapiditate înspăimântătoare. În sinea mea, mă gândeam și speram că acolo unde a apărut o să

se și oprească și nu mi-am închipuit nici măcar o secundă că de la o epidemie vom ajunge să vorbim despre o pandemie. În momentul în care Spania și Italia au început să anunțe un număr din ce în ce mai mare de cazuri și decese, am conștientizat că virusul este din ce în ce mai aproape de noi și că avea să cuprindă toate țările, să ne țină într-un anume fel legați de frica morții.

Săptămânile care au urmat au fost pline de panică, televiziunea ne îndemna să stăm pe cât mai mult posibil în case, să ne luăm măsuri de protecție, iar toate aceste lucruri mă făceau să mă gândesc: „Oare vom scăpa cu bine din această pandemie?" Îmi era teamă pentru părinții mei, pentru munca lor. Se anunțau anumite consecințe, erau sub *amenințarea* pierderii locul de muncă și își riscau viața fiind în contact cu alte persoane care puteau fi purtătoare de COVID-19. Mă gândeam la bunicii mei, fiind persoane vârstnice, ei erau cei mai vulnerabili din familie și în fiecare zi m-am temut pentru viețile lor.

Urma să dau admiterea la facultate în vara anului acesta, dar parcă cineva, de undeva, a stins lumina care îmi străjuia fiecare vis. Am aflat că această lumină, și sunt foarte sigură acum, vine din interiorul nostru, al fiecăruia.

Nu voi renunța niciodată la visul meu de a fi medic! Este cel mai mare vis al meu și indiferent de ce se va întâmpla în viitor, în lume, eu nu voi renunța să lupt pentru ca acesta să se împlinească!

Mi-aș fi dorit să mă pot implica mai mult în ajutorul persoanelor purtătoare ale bolii, dar acest lucru îl voi lăsa pentru viitor, atunci când voi putea prin munca mea, în locul în care voi ajunge să profesez, să mă implic, nu doar să privesc.

Nu știu de ce, dar se pare că a fost nevoie de o asemenea situație ca să conștientizăm că ajunsesem în stadiul în care nu mai aveam timp să ne bucurăm de cele mai simple lucruri ale vieții.

Stând acasă, am realizat cât sunt de norocoasă să am familia lângă mine și cât de mult am pierdut înainte, nefiind atentă la acest aspect esențial. Familia – ei sunt cei care mă iubesc, cei care mă susțin și acum încep să îmi dau seama că nu aveam dreptate când mă supăram fără vreun motiv întemeiat. Am conștientizat, în primul rând, faptul că este esențial în viață să fim împăcați cu noi înșine și să apreciem beneficiile pe care o viață simplă le poate avea asupra noastră. Atunci când reușesc să mă bucur de apusul sau răsăritul soarelui sau de vocea părinților când mă trezesc și îi aud cum discută și râd în timp ce își beau cafeaua sau de vocea bunicilor care îmi spun „noapte bună!" în fiecare seară, mă simt realizată, împlinită, ocrotită.

Anita Milenković: *Depinde de modul în care priveşti lumea şi oamenii*

În secolul XXI, homosexualitatea este unul dintre cele mai frecvente subiecte din lume. Este aceasta un handicap sau o alegere a corpului uman, a inimii, a sufletului? Pentru unii oameni este o dizabilitate, iar pentru alții este un lucru normal. Depinde de modul în care privești lumea și oamenii, depinde când ne-am născut, depinde, după părerea mea, mai ales de țara în care trăim. Voi încerca să dau motive și argumente întemeiate despre toate acestea, de ce lumea homosexualității este așa cum este astăzi.

Voi începe cu situația din România. Nu sunt din România, dar voi încerca să descriu ceea ce am văzut și am înțeles cât am fost în România. România este, în general, o țară foarte conservatoare și care nu acceptă populația LGBT. România nu prevede prin lege dreptul de a se căsători cu cetățeni aparținând minorității LGBT. Legea română prevede că un certificat de căsătorie poate fi încheiat numai între persoane de sex opus. În România, două treimi dintre homosexuali își ascund orientarea sexuală, pentru a reduce discriminarea și actele de violență. După 2000, România a făcut modificări semnificative în legislație privind drepturile LGBT, astfel încât, în perioada 2000-2002, homosexualitatea a fost complet dezincriminată, au fost introduse și aplicate pe scară largă legi anti-discriminare, iar vârsta consimțământului a fost egalizată. Pentru actul sexual, au fost introduse legi care sancționează infracțiunile motivate de homofobie. În 2006, asociația internațională Human Rights Watch a numit România drept una dintre cele cinci țări din lume care a făcut „progrese adecvate în combaterea abuzurilor bazate pe orientarea sexuală sau identitatea de gen.” Un raport din 1985 spune că persoanele homosexuale trăiau în panică pentru că Miliţia nu i-a scos din case şi i-a pus pe „terapie de conversie”. În anii ’80, când România intra în ultima decadă a regimului comunist, viața homosexualilor români era aproape imposibilă. Cei prinși de sistem riscau să fie trimiși la terapii de conversie care includeau electroșocuri și castrare. Rapoartele despre România sunt mai mult sau mai puțin detaliate, având în vedere că homosexualitatea din România este aspru pedepsită. Au fost găsite mărturii ale unor homosexuali români din anii 1980. Un lucru care surprinde la aceste mărturii este conștientizarea propriei sexualități și identități. Poate părea puțin ciudat să găsești bucăți de identitate și informații care erau atât de greu de trecut prin Cortina de Fier într-un spațiu în care homosexualitatea era atât de reprimată. Situația homosexualilor și a lesbienelor în România este dezastruoasă, aproape tragică. Homosexualitatea este interzisă chiar și pentru adulți

și se pedepsește cu închisoarea de până la cinci ani. Chiar și încercarea de a găsi parteneri de același sex este ilegală. Legea este aplicată cu strictețe, iar această represiune este unică în întreaga Europă. Mulți oameni se supun în mod voluntar terapiei de normalizare, ca urmare a presiunii sociale de a fi heterosexual. Această persecuție a homosexualilor explică în mod natural de ce practic nimeni nu îndrăznește să își asume deschis că e homosexual sau lesbiană. Oamenii aceștia trăiesc în frică, ascunși adânc în dulap.

A văzut cineva, în România, doi bărbați ținându-se de mână pe stradă sau sărutându-se? Poate că da, dar astfel de ipostaze sunt rarisime. Minoritățile sexuale se feresc de ochii persoanelor „normale", așteptându-se la reacții de punere la zid din partea acestora. Se refugiază în cluburi, în discoteci, în măruntaiele orașelor unde nu au de cine să se teamă. Nu puțini sunt homosexualii renegați de familiile lor, drept pentru care mulți dintre ei își ascund orientarea sexuală. La fel se petrec lucrurile în multe situații și la locul de muncă, unde își ascund apartenența la o minoritate sexuală în primul rând față de colegii lor, dar și față de șefi, care îi șicanează sau le resping promovarea pe o treaptă superioară în domeniul în care lucrează. În anul pe care l-am petrecut în România până acum, nu am văzut niciun cuplu homosexual. Ce ne spune toate acestea? Părerea mea este că, pentru România, homosexualitatea este un handicap. Nu depinde de oamenii înșiși, depinde de țară și de lege. România nu a acceptat niciodată populația LGBT și este la fel și astăzi. Poate că asta se va schimba peste un an, vom vedea. Până acum, bine. Aceasta este doar părerea mea și motivele și argumentele mele bazate pe ceea ce am văzut și citit.

Serbia și homosexualitatea. Sunt din Serbia și vă pot spune multe aici, pentru că aud și privesc în fiecare zi ceea ce se întâmplă. În țara noastră, conform statisticilor disponibile, mai mult de 60% dintre cetățeni încă mai cred că homosexualitatea nu este doar un handicap și că este un pericol social care trebuie suprimat. De ce este așa este greu de răspuns, dar nu este greșit că societatea noastră, oameni cu diferite orientări sexuale nu au acceptat-o niciodată. Deși homosexualitatea a fost dezincriminată în anii 1990, deși Constituția garantează drepturile omului, deși Legea anti-discriminare a fost adoptată în 2009 și, dacă ar trebui subliniat, chiar dacă Serbia are chiar și un ministru homosexual, organizațiile LGBT susțin că persoanele cu orientare sexuală sau identitate de gen diferite sunt tratate în continuare ca cetățeni de clasa a doua. În Serbia, avem chiar și o Pride Parade. Este o manifestare în care oamenii din populația LGBT se adună într-o anumită zi și se plimbă prin oraș. Prima Pride Parade a persoanelor LGBT din Belgrad, la 30 iunie 2001, a fost întreruptă de organizațiile neonaziste și de fanii fotbalului, inclusiv reprezentanți ai Bisericii Ortodoxe Sârbe. În 2004, organizațiile

LGBT se pregăteau din nou să organizeze o paradă a mândriei, care a fost abandonată după revoltele din martie și arderea moscheilor din Nis și Belgrad și din cauza condițiilor politice nefavorabile din țară. În ciuda acestui fapt, oamenii din țara noastră nu acceptă acest lucru. Homosexualitatea este o boală aici, nu este un lucru normal în Serbia. Uniunile homosexuale nu sunt recunoscute în Serbia. De asemenea, Serbia este una dintre cele trei țări europene care au un obstacol constituțional în adoptarea unei legi privind căsătoria între persoane de același sex. Constituția din 2006 definește căsătoria ca fiind relația dintre un bărbat și o femeie. Constituția anterioară nu avea o astfel de restricție.

Viața homosexualilor din Serbia este foarte dificilă. Nu numai că se confruntă cu discriminare și excludere din societate, ci sunt atacați atât fizic, cât și mental. Acest lucru îi obligă să se ascundă și să trăiască în frică constantă. Mulți dintre ei vor să părăsească Serbia, pentru că nu mai au speranță că se va schimba ceva. Ceea ce specifică situația din Serbia este că starea de spirit homofobă agresivă este răspândită de unii politicieni, precum și de reprezentanți ai Bisericii Ortodoxe Sârbe. Referindu-se la violența amenințătoare care a avut loc în trecut, patriarhul a cerut interzicerea paradei. Astfel de declarații incendiare ale politicienilor și ale oamenilor din biserică conferă legitimitate violenței huliganilor. În ultimii trei ani, parada a fost interzisă din cauza amenințărilor naționaliștilor și a cercurilor clericale. Guvernul și poliția evită astfel asumarea responsabilității – pentru a proteja cetățenii în exercitarea drepturilor democratice de bază și, astfel, permite celor care sunt pregătiți pentru violență să dicteze. Vedeți, situația din Serbia este, literalmente, aceeași cu cea din România. Nu există diferențe mari. Părerea oamenilor este aceeași. Homosexualitatea este un handicap și în Serbia. Oamenii de aici sunt foarte conservatori, nu doar persoanele în vârstă, ci chiar și persoanele de vârsta mea. Asta nu se va schimba. Statul nostru este așa, legea noastră este așa, oamenii noștri sunt așa. Știu chiar și niște băieți și fete de vârsta mea care sunt persoane LGBT, dar o ascund pentru că le este frică. Când oamenii merg pe stradă, îi privesc pe acești oameni ca și cum ar fi bolnavi, ca și cum nu ar fi așa cum ar trebui. Totul spune care este situația noastră aici.

Dar situația din Belgia este complet diferită și acum vom vedea de ce. Belgia este considerată o țară foarte liberală în ceea ce privește drepturile persoanelor LGBT. În 2003, Belgia a devenit a doua țară din lume care a legalizat căsătoria între persoane de același sex. Homosexualitatea este legală în Belgia din 1795. În 1965, a fost introdusă o limită mai mică de vârstă pentru relațiile sexuale, care era de 18 ani pentru homosexuali și de 16 ani pentru heterosexuali. Acest lucru a fost reglementat în 1985, vârsta de 16 rămânând în ambele cazuri. Adopția copiilor de către cupluri de același sex a fost posibilă în 2006. Femeile au acces

deplin la inseminarea artificială. În Belgia, este destul de normal să fim homosexuali. Nu este nimic înfricoșător sau rău pentru ei. Nici nu este un handicap pentru ei. Este o alegere pentru ei, este un lucru complet normal pentru ei. Statul și oamenii lor sunt așa, liberali. Vedeți, totul depinde de lege.

Vom vorbi acum despre Statele Unite. Persoanele lesbiene, gay, bisexuale și transgender din Statele Unite au o istorie lungă, incluzând subculturi vibrante și bătălii de advocacy pentru acceptarea socială și religioasă și drepturile legale. Revoltele Stonewall din New York din 1969 sunt adesea citate drept începutul erei moderne a drepturilor civile ale homosexualilor. Criza SIDA din anii 1980 a avut o mare influență asupra comunităților gay și activismului. La sfârșitul secolului al XX-lea, acceptarea socială a început să crească și au urmat drepturile legale. Politica militară a fost schimbată în 2011, permițând persoanelor LGB să servească deschis. Conservatorii sociali au reușit pe scurt să interzică căsătoria între persoane de același sex la nivel de stat în anii 2000, dar Curtea Supremă a SUA a legalizat căsătoria între persoane de același sex la nivel național în 2015. Statele Unite sunt o țară în care homosexualitatea este complet normală. Nici lor nu le este străin.

Desigur, există oameni care nu l-au acceptat încă, dar se află într-un procent foarte mic. Statele Unite ale Americii au aparținut întotdeauna unei țări care este foarte liberă și că tot ceea ce este rău iese din ea. Cu toții vedem asta, chiar și în serialele pe care le vizionăm în filme, în videoclipuri muzicale. Literal peste tot, homosexualitatea este prezentă printre ei.

Ce am concluzionat aici? Am ajuns la concluzia că totul depinde de stat, de lege și de guvernul său. Oamenii sunt gestionați pe baza acestui lucru. Oamenii au ordin să o facă, iar oamenii trebuie să o facă. Concluzia este că majoritatea homosexualilor se tem să admită că sunt ceea ce sunt din cauza altor oameni. Toți suntem ființe umane, vii și sănătoși, din carne și sânge, nu contează dacă ești gay sau drept, suntem cu toții una. Suntem cu toții născuți sub aceeași stea. Numai legile și statele noastre sunt diferite și, din păcate, așa tratăm oamenii.

Referințe bibliografice:

https://www.dw.com/ro/minorit%C4%83%C8%9Bile-sexuale-puse-la-zid/a-53954280, consultat în 12 decembrie 2020, ora 15.00
https://www.vice.com/ro/article/3kkeg5/gay-in-romania-anilor-80, consultat în 12 decembrie 2020, ora, 15.15
https://insajder.net/sr/sajt/stav/4704/, consultat în 12 decembrie 2020, ora 15.30,
https://www.dw.com/sr/homoseksualci-u-srbiji-%C5%BEive-u-stalnom-strahu/a-17957051, consultat în 12 decembrie 2020, ora 15.45
https://news.gallup.com/poll/259571/americans-greatly-overestimate-gay-population.aspx, consultat în 13 decembrie 2020, ora 15

Adriano Alexandre Mîndruți: *Fiecare moment este unic. Trecem o singură dată prin el!*

Am ales să vorbesc despre influența pandemiei în viața mea deoarece consider că aceasta poate fi interpretată ca o poveste creatoare de motivație care mi-a schimbat perspectiva asupra lumii și m-a ajutat să mă descopăr că persoană.

Anul pandemic a avut o influență destul de vastă asupra cotidianului meu. Chiar dacă am fost nevoiți să fim izolați la domiciliu și limitați în legătură cu acțiunile pe care le desfășurăm zilnic, asupra mea această „Viață în pandemie" a avut o influență pozitivă.

Pe plan profesional, pot afirma faptul că am reușit să devin organizat, gestionându-mi timpul astfel încât să-mi ating scopurile și să mă dedic și propriilor activități. Am dedus că totul depinde de ambiția mea și de atenția pe care o ofer lucrurilor. Fiecare reușită m-a învățat că nimic nu este imposibil dacă mă dedic în totalitate, astfel mi-am dovedit că pe parcursul unui an mă pot maturiza foarte mult datorită punctualității și principiilor pe care le stabilesc și le respect. Mi s-a oferit șansa să mă cunosc ca persoană, să-mi descopăr noi pasiuni și să mă dezvolt din punct de vedere cultural. Privind alte aspecte, sunt mândru de faptul că mi-am gestionat timpul astfel încât să-l petrec alături de cei dragi și să avem o bună comunicare. Această epidemie m-a învățat că trebuie să am grijă de mine, de sănătatea mea, să fiu mai atent la persoanele din jurul meu. Ca fiecare dintre noi, și eu am avut parte de aspecte negative, însă am reușit să trec peste ele și să mă bucur de fiecare moment. Sunt conștient de faptul că nu mai sunt la fel ca atunci când a început călătoria prin lume a acestui virus și, probabil, dacă nu se desfășurau lucrurile în acest mod, eu aș fi rămas neschimbat. Ar fi fost o pierdere pentru mine, conștientizând ceea ce-am devenit.

Astfel vreau să afirm că fiecare moment este unic, că lucrurile mai puțin plăcute ne oferă deseori șansa de a ne dezvolta și de a ne adapta celor mai neașteptate situații.

Raluca-Andreea Mireuță: *Cum, când și de ce a ajuns Sapiens homofob?*

Nu cred că ar trebui vreodată spus că este necesar să toleram homosexualii. Ei nu trebuie să fie tolerați, trebuie să fie integrați și considerați egali, pentru că nu au nimic diferit în comparație cu heterosexualii, doar simplul fapt că iubesc pe cine vor. Și până la urmă ce este mai frumos pe lumea aceasta decât să iubești? De ce să se considere defecți sau bolnavi doar pentru că homofobii spun asta, și să nu se poată bucura de cel mai frumos dar pe care viața ni-l oferă, dragostea?

Am ales să vorbesc despre această temă deoarece nu sunt de acord cu niciuna dintre sintagmele enunțate în titlu temei și anume: homosexualitatea o alegere sau un handicap. Consider că homosexualii se nasc cu această preferință, de a iubi persoanele care au același sex ca și ei, la fel cum se nasc și heterosexualii.

Homosexualitatea a existat pe Pământ încă din cele mai vechi timpuri și aceasta nu este prezentă doar în rândul oamenilor. Comportamentul homosexual a fost observat la peste 1500 de specii de animale, de la primate, la viermi intestinali, fiind bine documentat pentru 500 dintre ele. [1]

Referințe despre relațiile între parteneri de același sex se găsesc în istoria tuturor civilizațiilor existente pe Pământ. Atitudinea socială cu privire la relațiile homosexuale a variat de-a lungul timpului, de la pretenția ca toți bărbații să aibă relații homosexuale, la integrarea obișnuită, prin acceptare, văzând practica homosexuală ca un păcat minor sau până la reprimarea relațiilor homosexuale prin legi și mecanisme juridice și chiar pedepse capitale sau prin stigmatizare socială. [2]

În trecut, homosexualitatea era un lucru normal și nu era privit cu scepticism, judecat sau condamnat. De exemplu, în Grecia Antică, relațiile de iubire homosexuală atât emoțională, cât și fizică făceau parte din normele sociale. Ele erau cultivate atât pentru valoarea lor pedagogică și marțială, cât și ca o metodă de a limita creșterea populației. Aceste relații, în mare parte de natură pederastică, coexistau cu mariajul, împreună cu care constituiau un univers bisexual. [3] De asemenea, homosexualitatea era întâlnită și în rândul romanilor, acest lucru schimbându-se în momentul convertirii acestora la creștinism. Homosexualitatea a fost condamnată și este condamnată în marea majoritate de religie și persoanele religioase, aceștia catalogând homosexualii drept bolnavi psihici și considerându-i anormali.

Homosexualitatea a reprezentat dintotdeauna un mare subiect de interes și a fost studiată pe parcursul timpului, încă din secolul al XIX-lea, când omul de

știință german Karl Heinrich Ulrichs a fost primul care a susținut că homosexualitatea este dobândită, la fel ca și oricare alt caracter, pe linie genetică. [4] Acesta nu se înșelase, ulterior în anul 1993 descoperindu-se, de către o echipă americană condusă de doctorul Dean Hamer, o regiune ADN localizată pe cromozomul X denumită Xq28. Această regiune a ajuns să fie cunoscută și drept GAY-1, un marker genetic care definește orientarea sexuală. [5]

Acest studiu a fost contrazis în următorii ani de către noile descoperiri ale oamenilor de știință care afirmă că orientarea sexuală nu este determinată de o singură genă, ci este rezultatul unei interacţiuni complexe între mai multe regiuni ale genomului şi al unor factori de mediu deocamdată nedeterminaţi, acest fapt fiind observat în analizele efectuate pe o jumătate de milion de profiluri ADN din Europa și America. [6]

Noua analiză statistică a arătat că există cinci puncte în genom care par asociate direct cu homosexualitatea, diferențele genetice fiind responsabile pentru aproape o tremie dintre variaţiile comportamentale în cazul homosexualilor. [6]

Desigur, homofobii vor spune că, de fapt, aceste studii demonstrează contrariul și anume că homosexualitatea este o boală genetică precum sindromul Down, dar această afirmație este total eronată. Aceste gene pe care le au homosexualii, sunt la fel ca și cele care ne determină culoarea ochilor, culoarea părului sau tipul de par pe care îl avem. În sindroamele genetice apar cromozomi în plus sau în minus, ceea ce în cazul homosexualității nu se întâmplă. Cum nu toți arătăm la fel, nu toți avem aceeași meserie și nu toți avem aceleași opinii, de ce orientarea sexuală ar trebui să aibă un singur sens?

De asemenea, s-a demonstrat faptul că homosexualitatea nu poate fi tratată prin terapie, de altfel aceasta chiar a fost interzisă (afirmație făcută chiar de Ministrul Sănătății al Germaniei), homosexualitatea nefiind considerată o boală care trebuie tratată. De multe ori, terapia a făcut contrariul, pacienții căzând în depresii, având tentative de suicid și unii chiar s-au sinucis întrucât au încercat să își reprime adevărata identitate.

În general, oamenilor le este frică de schimbare, de tot ceea ce înseamnă *diferit* în perspectiva lor și de aceea caută diferite explicații pentru ceea ce lor li se pare anormal, creierul lor nevrând să accepte faptul că nu toți suntem la fel, indiferent de caracterul la care ne raportăm. Foarte multe persoane au o atitudine negativă și critică față de homosexuali, dar asta nu înseamnă că au dreptul să își dea cu părerea în ceea ce privește viața lor, de a-i judeca sau de a le suprima drepturile.

Consider că persoanele care se simt atacate sau ofensate de faptul că există persoane homosexuale și instigă la ură sau și mai rău, recurg la violență sunt

persoane needucate, cu o gândire limitată și cu mari frustrări interioare. Acestea nu vor să accepte faptul că persoanele care nu se încadrează în norma socială actuală au poate o viață mai frumoasă ca a lor sau sunt mai fericiți decât ei, încercând astfel, prin diferite mijloace (jigniri, cyber bullying, violență), să îi facă să devină nefericiți și neîmpliniți, asemenea lor.

Homosexualii chiar sunt diferiți de mulți heterosexuali și aici nu mă refer la orientarea sexuală pentru că, așa cum am spus la început, acesta nu este un criteriu după care să fii catalogat într-un anumit fel, fiecare fiind liber să iubească pe cine vrea. Ei sunt diferiți prin faptul că sunt mai luptători, luptă pentru libertatea lor, pentru drepturile lor, lucru care în mod normal nu ar trebui să se întâmple, sunt mai curajoși, plini de viață și au mai puține prejudecăți.

Așadar, susțin cu tărie că homosexualitatea nu este nici o alegere și nici un handicap, este un caracter cu care unele persoane se nasc și datorită căruia foarte mulți oameni sunt fericiți și împliniți, iar ei nu ar trebui considerați diferiți pe baza acestei însușiri.

Referințe bibliografice:

[1] https://ro.wikipedia.org/wiki/Homosexualitate#cite_note, 10.12.2020, ora 21:34 „Same-sex Behavior Seen In Nearly All Animals, Review Finds". ScienceDaily. 17 iunie 2009.
[1] https://ro.wikipedia.org/wiki/Homosexualitate#cite_note-5, 10.12.2020, ora 21:37, Volker Sommer, Paul L. Vasey, ed. (27 iulie 2006). Homosexual Behaviour in Animals: An Evolutionary Perspective. Cambridge University Press
[2] https://ro.wikipedia.org/wiki/Homosexualitate#Homosexualitatea_la_oameni, 10.12.2020, ora 22:03
[3] https://ro.wikipedia.org/wiki/Homosexualitate#Perioada_clasic%C4%83, 10.12.2020, ora 22:07 Thomas K. Hubbard, ed. (mai 2003). Homosexuality in Greece and Rome. University of California Press
[4] https://ro.wikipedia.org/wiki/Homosexualitate#Primele_teorii, 14.12.2020, ora 18:02
[5] https://ro.wikipedia.org/wiki/Homosexualitate#Componenta_genetic%C4%83, 14.12.2020, ora 18:05 „Homosexualitatea se transmite genetic?". Descoperă.ro. 8 decembrie 2009
[6] https://www.descopera.ro/stiinta/18337274 -homosexualitatea-nu-este-determinata-de-o-singura-gena-ci-de-mai-multe-concluzia-obtinuta-dupa-analizarea-a-jumatate-de-milion-de-profiluri-adn-in-cel-mai-mare-studiu-efectuat-vreodata, 14.12.2020, ora 18:17

Samantha Mirianici: *Samantha! Sunt eu, Samantha!*

În opinia mea, virusul denumit coronavirus sau Covid-19, cu toate că a răpit mulți oameni, a reușit să deschidă ochii fiecăruia. Nu se știe dacă Covid-19 a fost creat sau pur și simplu a apărut natural, dar, dacă l-a creat cineva pentru a scăpa de oameni, este un om nebun, crud! Cum să îți dorești acest lucru?

Să privim mai întâi partea pozitivă, pentru că da, există și o parte pozitivă. Deși a produs atâta suferință, ne-a deschis ochii în legătură cu relațiile noastre cu oamenii din jur. Cel puțin, mie mi s-a întâmplat. Statul în carantină, neavând un contact fizic cu prietenii mei, m-a făcut să realizez că am zis de prea multe ori nu, că am refuzat multe întâlniri și că nu mă bucuram în totalitate de timpul petrecut cu ei. Până la urmă, așa este viața, nu îți dai seama ce ai până nu pierzi acel lucru. Am încercat să mă schimb, să devin cât mai optimistă și am învățat să mă bucur de orice lucru care îmi iese în cale, chiar și de lucrurile care par inutile. Am înțeles că doar par, fiecare lucru are rostul lui pe lume. Am învățat să ignor lucrurile negative care mă fac tristă sau din cauza cărora devin anxioasă. Viața este doar una, de ce să o risipim concentrându-ne pe partea negativă? De ce trebuie să ne îmbătăm cu iluzia că viața este roz?

Din pricina acestui virus am învățat destul de multe lucruri, dar am avut parte și de multă suferință. Ca să te schimbi trebuie multă muncă și multă putere. Așadar, acest virus a reușit să producă o luptă ce a avut loc în interiorul meu, între mine și mine. Cea mai grea luptă pe care o poate duce un om. Viața este grea, nu e întotdeauna roz. Uneori chiar dacă realizezi că vrei să fii prieten cu cineva pentru toată viața trebuie să înțelegi că și celălalt trebuie să simtă la fel.

Am realizat că oamenii vin și pleacă. Oamenii intră în viața ta cu un scop, și, dacă pleacă, să nu te superi! Vor veni alții, poate chiar mai buni!

Câștigul meu în 2020: Eu, Samantha! M-am întâlnit cu mine și nu mică mi-a fost surpriza! Am câștigat sinceritate, profunzime și o prietenă de încredere.

Daria-Elena Miroiu: *Trăim într-o lume imprevizibilă prin excelență*

Epidemia cauzată de coronavirus este un șoc major pentru economia europeană și mondială, motiv ce m-a făcut să aleg această temă. Astfel, am decis să scriu despre câteva schimbări pe care le-a adus pandemia în viețile noastre. Statele membre au adoptat deja sau sunt pe cale să adopte măsuri bugetare, politice și de asigurare a lichidității, pentru a spori capacitatea sistemelor lor de sănătate și pentru a le oferi ajutor cetățenilor și sectoarelor afectate în mod deosebit.

Trăim astfel vremuri incerte și contradictorii, când fiecare dintre noi ar trebui să adopte și să își însușească noi moduri de a trăi, principala noastră prioritate fiind sănătatea.

În opinia mea, toată lumea își pune speranțele în tehnologie deoarece aceasta a schimbat lumea și viața fiecăruia dintre noi în foarte multe moduri și, din nou, intervine pentru a ne face viața mai ușoară și mai sigură.

În primul rând, tot ce vedem în jurul nostru, de la măști pe fețe la știri sau la anunțurile din supermarketuri sau din aeroporturi, ne amintește constant că suntem în vârtejul pandemiei. Obiceiurile și percepțiile noastre despre unele lucruri s-au schimbat.

Datul mâinii s-a transformat dintr-un gest social de politețe sau prietenie într-unul de inconștiență, tusea sau febra din „am răcit, iau un ®Fervex” în „aoleu, ajung la spital!”

În al doilea rând, deși pentru mulți dintre noi lucratul de acasă și școala online au fost o reală provocare, ne vom da seama că nu e așa de rău să putem face acest lucru din propria locuință, gândindu-ne la protejarea sănătății noastre și a celor din jur, sau chiar să ne conservăm energia și timpul pentru viața personală și hobby-uri.

În ceea ce privește saloanele de înfrumusețare, siguranța și sănătatea clienților au reprezentat mereu imperative pentru numele de top din această industrie, însă, odată cu pandemia, regulile stricte de igienă se aplică tuturor saloanelor. Dezinfectarea, atât a instrumentelor, cât și a scaunului de coafor sau a patului de cosmetică după fiecare client, panouri de protecție și/sau mască.

Pandemia a făcut micile afaceri, dar și lanțurile de saloane să înțeleagă importanța respectării regulilor stricte de igienă și nevoia spațiului personal. Însă trebuie să contribuim și noi la amplificarea acestui confort, respectându-se cu strictețe programările, pentru a evita aglomerațiile din recepții și pentru a menține o atmosferă aerisită, chiar și mult după ce pandemia va fi trecut.

Vânzările online au explodat pe parcursul izolării, pentru că am evitat să ne expunem pericolului infectării. Drept urmare, shoppingul online, per total, a câștigat teren și a oferit o doză de curaj oamenilor care au fost până acum sceptici la tranzacții pe Internet. Unul dintre oficialii Organizației Mondiale a Sănătății a declarat că e posibil să fim nevoiți să trăim cu virusul, așa cum ne-am obișnuit să trăim cu HIV. „Este posibil ca acest virus să nu dispară niciodată. HIV nu a dispărut, dar ne-am obișnuit să trăim cu el, am descoperit terapii, metode de prevenție, iar oamenilor nu le mai este atât de teamă ca odinioară. Le oferim viață oamenilor infectați cu HIV, vieți lungi și sănătoase", a spus Mike Ryan, director OMS. Bineînțeles, sperăm ca măcar unul dintre zecile de vaccinuri vehiculate să funcționeze, sperăm să fie descoperite protocoale de tratament mai eficiente, pentru a ne relaxa cu adevărat. Însă, dacă am învățat ceva în ultimele luni este că, oricâte presupuneri sau previziuni am face, trăim într-o lume imprevizibilă prin definiție. Dacă vorbim despre momentele petrecute cu familia pe timp de pandemie ar putea fi în folosul cuplului sau invers. Situațiile diferă de la caz la caz. În timp ce unii savurează timpul petrecut alături de cei dragi, în multe țări violența în familie a crescut considerabil. Cert este că legăturile familiale sunt supuse unor încercări de rezistență.

În concluzie, pandemia de coronavirus ne-a schimbat radical viața și continuă să o facă fără să realizăm. Ultimele luni ne-au învățat că sănătatea noastră și a celor din jur este pe primul loc și singura contribuție pe care putem să o aducem muncii grele a medicilor care se confruntă cu acest virus zi de zi este respectarea regulilor impuse, pe care, dacă le analizam mai în amănunt, nu sunt atât de greu de suportat. Un lucru e cert: prin respectarea acestora nu putem să facem mai mult rău decât a fost făcut!

Referințe bibliografice:

Doina Chiorescu, „Cum ne va schimba viața pandemia de COVID-19", https://sputnik.md/society/20200505/30133696/Studiu-Cum-ne-va-schimba-viaa-pandemia-de-COVID-19.html, consultat în 12 decembrie 2020, ora 18:00

Miruna Miron: *Monotonia și volta în muzica vieții*

Suntem oameni și trăim după principii construite de-a lungul timpului, în decursul a sute și sute de ani. În timpul vieții nu avem parte de prea multe „surprize”, totul este monoton. Ne naștem, parcurgem copilăria, ne formăm o carieră, familie, trăim alături de cei dragi, iar într-o zi părăsim Pământul. Aceasta este volta din cursul vieții, cu diferite modificări în funcție de dorințele și aspirațiile omului. Cu toate acestea, sunt momente de-a lungul istoriei când ceva se schimbă. Apare ceva, o revoluție, dar asta nu înseamnă că totul este spre bine.

Ajungem în anul 2020 și realizăm că în câteva zile, viața poate lua un cu totul alt contur. Așa a apărut pandemia de Covid-19 care a revoluționat nu doar România, ci întreaga lume.

Atunci când auzim de catastrofe, foamete, războaie sau orice altă nenorocire, nu suntem așa de mișcați, mai ales dacă nu ne afectează în mod direct. Nu zic că suntem nepăsători sau dezinteresați, dar ne putem detașa ușor de situație atunci când aceasta nu ne afectează personal. Așa cred eu că a fost și la începuturile virusului Covid-19.

Sursele spun că virusul a apărut în China. Auzind prin intermediul mass-media despre ravagiile făcute de acest virus, poate că am rămas puțin mișcați, dar, după o vreme mică, îngrijorarea a dispărut. Totuși, lucrurile nu s-au oprit aici. În curând mai multe țări din Europa au fost afectate de acest virus, inclusiv dulcea noastră Românie, ca, mai apoi, întreaga lume să fie schimbată de acest virus. Credeam că un lucru atât de mic nu ar putea avea o forță atât de mare, dar, se pare că ne-am înșelat, cum este zicala „esențele tari se țin în sticluțe mici”. Cunoscuta „epidemie” s-a transformat în scurt timp în preacunoscuta „pandemie”.

Niciodată nu cred că s-a gândit omenirea că un virus ar putea îngenunchea o întreagă națiune, iar, odată cu această „îngenunchiere”, s-a schimbat și ritmul muzicii vieții cotidiene. Acum nu mai avem nici monotonia, nici volta. Nimic din ceea ce se întâmplă azi pe Pământ nu s-a mai scris pe partitura vieții. Așa au început schimbările în viața tuturor oamenilor, dar, de ce să vorbesc de ei, când în viața mea au apărut schimbări și a trebuit să învăț lucruri noi. Iar acum întrebarea mea pentru mine și pentru oricare persoană este: „Ce m-a învățat pe mine Covid-19?”

Odată cu instalarea pandemiei, au apărut schimbări majore asupra traiului. Magazinele au început să se închidă, tot mai mulți oameni au rămas fără locuri de muncă, spitalele erau tot mai pline datorită răspândirii virusului. Într-un cuvânt, putem să spunem că întreaga lume era în haos și nu doar din cauza acestui virus, ci și pentru felul în e a fost percepută situația. Recunosc că această panică m-a influențat și pe mine la început. Mie personal nu îmi plac schimbările, dar în orice

rău există și un bine. În tot acest timp am înțeles că trebuie să fiu puternică. Știam că, dacă eu voi fi puternică, îi voi putea ajuta pe cei din jur, puteam fi un ajutor psihic pentru ceilalți. Marie Curie spunea: „Primul principiu în viață: să nu te dai bătut în fața oamenilor sau a întâmplărilor.” Situația de față nu o putem schimba, dar împreună putem să încercăm să facem lumea un loc mai bun pentru noi.

Un alt lucru pe care l-am învățat în această perioadă a fost îndelunga răbdare. Toate schimbările care au apărut ne-au afectat, dar a fost necesar să avem răbdare cu cei din jur, cu oamenii din conducere și toți cei care și încercă să facă ce e mai bine pentru noi, și, de ce nu, să avem răbdare cu noi înșine. Izolarea, restricțiile și chiar purtarea măștii au fost dificile pentru toți, de aceea cred că toți am avut nevoie de autodisciplină și nu putem obține un rezultat frumos decât cu multă răbdare.

Atunci când ne gândim la copii, ne vin în la urechea minții râsete, când auzim râsete, ne gândim la bucurie: un lucru pe care l-am învățat în pandemie. Robert Brault spunea: „Bucură-te de lucrurile mărunte. Într-o zi s-ar putea să privești înapoi și să descoperi că erau cele mai importante lucruri.”

Așa am decis că, indiferent cât de grea ar fi situația, trebuie să înfruntăm totul cu fruntea sus. Într-o situație grea și haotică, fără vreun tempo anume, fără armonie, am învățat că sunt singura care poate face muzica vieții să sune prin bucurie, răbdare, iubire și mai ales putere.

Alexandra Mîșcoi: *Să vorbim și despre epidemiile Evului Mediu*

Unul dintre cele mai cunoscute aspecte pe care îl asociem cu Epoca Medievală este cel de epidemie. Extinderea accentuată a unor boli responsabile de nenumărate decese a generat, fără îndoială, tragedii imposibil de cuantificat. Panorama devenea, însă, și mai sumbră atunci când, necunoscând aproape nimic despre agenții patogeni care au determinat răspândirea acestor „molime”, cei ce au fost contemporani cu ele le-au atribuit origini exclusiv supranaturale, iar pe purtătorii lor i-au izolat și deseori i-au stigmatizat, privindu-i ca pe adevărate instrumente ale răului.

Consider că a aborda problematica epidemiilor din Evul Mediu, precum și implicațiile pe care acestea le-au avut asupra comunităților umane din Europa Occidentală poate reprezenta un demers util în condițiile în care lumea se confruntă cu o pandemie greu de gestionat din multiple puncte de vedere. O privire comparativă asupra epidemiilor medievale și a celor contemporane poate evidenția

faptul că temerile omului secolului al XXI-lea sunt oarecum asemănătoare, că, indiferent de nivelul pe care cunoașterea l-a atins, ființa umană continuă să fie vulnerabilă în fața pericolelor bacteriologice și că omenirea s-a mai confruntat cu episoade dificile pe care, până la urmă, le-a traversat chiar în condiții mai vitrege.

Epidemiile au constituit mereu motive de reală îngrijorare pentru colectivitățile umane. Mircea Eliade identifică în ritualul sfințirii fortificațiilor ridicate în jurul orașelor medievale un procedeu de a proteja cetatea nu doar de invadatori, ci și de boală și, în egală măsură, de ființele demonice (Eliade, 1992:40). În mentalul colectiv, boala a fost constant asociată cu Haosul, adică cu acea stare de rebeliune a forțelor Răului față de ordinea cosmică instaurată de Divinitate (Eliade, 1992:39). Corpul uman era privit ca un microcosmos, ca o proiecție a Ordinii firești stabilite de Dumnezeu, prin urmare, orice boală primea conotații religioase și era interpretată ca un semnal evident al unei dereglări, al unei stări corupte de care era atins întregul Univers (Duby, 1996:113) sau chiar ca o manifestare a răzbunării lui Dumnezeu ori ca un preambul la sfârșitul lumii. (Roussel, 2020)

Epidemiile au fost o constantă a Evului Mediu, însă pot fi delimitate trei situații elocvente atât pentru atitudinea omului acelei epoci în fața bolilor contagioase, cât și pentru implicațiile pe care aceste epidemii le au asupra existenței celor care le-au contractat ori asupra celor ce erau suspectați că le-au cauzat și le-au răspândit.

Istoricul francez Georges Duby, făcând trimitere la scrierile călugărului Raoul Glaber, relatează despre o epidemie consumată în anul 997, în Franța, numită Boala focului sau Focul Sfântului Anton (Duby, 1996: 112). Descrierea acestei afecțiuni uimește: erupând exclusiv noaptea, un număr foarte mare de oameni au fost cuprinși de dureri profunde și inexplicabile la nivelul membrelor, dureri asemănate cu „un foc ascuns” (Duby, 1996: 113), capabil să despartă (probabil să cangreneze) mâinile și picioarele de trup și chiar să producă stări convulsive. Simptomele acestei boli infecțioase revin în Franța de Nord, în 1045, și afectează mulți indivizi din toate clasele sociale, unii dintre ei reușind, totuși, să supraviețuiască, însă fiind nevoiți să își continue viața cu membrele amputate. (Duby, 1996:113) În prezent, se cunoaște faptul că această plagă medievală (ergotismul) a fost determinată de consumul de secară afectată de o ciupercă (Claviceps purpurea) (*Encyclopædia Britannica*, 2019), însă, pentru oamenii din 997 și pentru cei din 1045, nu fuseseră identificate altă cauze decât decăderea morală din jurul anului 1000, respectiv încălcarea, de către regele Franței a unor tratate de pace și niciun alt remediu în afară de adorarea relicvelor sfinților Martin, Ulrich și Martial. Remediu despre care călugărul benedictin pe care îl citează

Georges Duby ne spune că a funcționat! (Duby, 1996:113) Cu privire la supraviețuitorii ale căror membre fuseseră amputate, aceștia ilustrau pentru contemporanii lor pilde pe care nimeni nu trebuia să le urmeze, exponenți decăzuți ai societății, rămași în viață pentru ca posteritatea să se înspăimânte și să nu decadă moral.

Tot Georges Duby aduce în discuție implicațiile epidemiei de lepră în Europa medievală. Istoricul prezintă un aspect interesant și anume faptul că prin lepră se înțelegea orice afecțiune a pielii, însă conotațiile supranaturale erau chiar mai prezente decât în cazul ergotismului. Orice lepros se încadra în categoria păcătoșilor ale căror vicii (predominant de natură sexuală) ieșeau la suprafață prin erupții cutanate. Prin urmare, un lepros nu însemna nimic mai mult decât un imoral a cărui prezență în comunitate era indezirabilă. În acest caz, mai pregnant decât în cazul oricărei alte afecțiuni, se poate vorbi despre obsesia omului medieval cu privire la izolarea bolnavilor, izolare care coincide uneori cu excluderea acestora din comunitate. Frica atingea, uneori, cote alarmante, de aceea, s-a recurs la expulzare, nu puține fiind cazurile în care grupuri de leproși formau adevărate colonii în jurul satelor franceze, colonii care erau, evident, evitate la maximum de persoanele neinfectate. Totuși, repulsia simțită de societatea franceză medievală cu privire la leproși, precum și imensa frică de contaminare pe care o iscau aceștia nu au fost în măsură să estompeze solidaritatea umană: epidemiile de lepră erau prilejul afirmării multor altruiști care îngrijeau voluntar această categorie de bolnavi. (Faure & Clauss, 1994)

Pentru omenire, efecte cu adevărat devastatoare, probabil incomparabile cu ale oricăror alte boli contagioase a adus epidemia de ciumă care a izbucnit în jurul anului 1348 în Europa, ciuma neagră sau Moartea neagră. A fost o afecțiune a cărei transmitere a fost favorizată de progresele economice și comerciale ale negustorilor venețieni și genovezi. Oarecum neașteptat, finalul acestei epidemii a găsit o Europă în care condițiile de viață erau mai bune, resursele alimentare mai multe, bunurile materiale mai ușor de moștenit și mai puțin divizibile ca urmare a scăderii rapide și drastice a populației (Faure & Clauss, 1994). De altfel, indivizii din straturile superioare ale societății au fost mai puțin afectați de efectele ciumei.

Se cunoaște în prezent că ciuma neagră era originară din Asia, europenii contractând-o ca urmare a contactelor comerciale dintre negustorii asiatici și cei europeni care, de obicei, aveau loc în Crimeea, de unde venețienii și genovezii, prin Mediterana, ajungeau în sudul Italiei de astăzi și apoi la Avignon, orașul francez care la acea vreme era reședința papei și care primea mulți călători, astfel încât din acest oraș, ciuma se răspândește în întreaga Europă, o treime din populația continentului murind în doar trei luni! (Faure & Clauss, 1994)

De asemenea, se cunoaște că prioritatea oamenilor ar fi fost respectarea unor serioase reguli de igienă, cum ar fi fost evitarea contactului cu puricii.

Măsurile impuse cu această ocazie au fost lipsite de orice fundament științific, arderea ierburilor aromate pe străzi pentru îndepărtarea mirosurilor neplăcute fiind una dintre ele (Faure & Clauss, 1994). Similar cu epidemiile de lepră, voluntariatul se face simțit și în cazul acestei boli, existând persoane pentru care nevoia de precauție a fost devansată de nevoia de a solidariza cu bolnavul incurabil. Ca și în cazul celorlalte epidemii, izbucnirea ciumei negre a fost considerată o descătușare a mâniei divine împotriva păcatului. În contextul generat de această epidemie, se pune în aplicare izolarea, închiderea porților orașelor, excluderea oricăror străini din comunitate. Societatea medievală identifica deseori străinii ca fiind purtătorii dezastrelor. Până la urmă, aceasta a fost metoda cea mai eficace de protecție la care europenii vor recurge până în Epoca Modernă (Faure & Clauss, 1994).

Ergotismul, lepra sau ciuma neagră sunt trei exemple de epidemii care au stat la baza temerilor omenirii timp de secole. Iar aceste temeri au constituit puncte de plecare pentru integrarea sau pentru excluderea indivizilor din comunitate. Frica de contaminare și, implicit, de moarte a generat frica de străini și a dus la reticență socială. Tot frica de moarte a stat la baza stigmatizării și evitării celor infectați, în timp ce puținele cunoștințe științifice, coroborate cu religiozitatea ardentă medievală au făcut ca epidemiile să fie considerate emanații ale urgiei divine.

Actuala pandemie cu care omenirea se confruntă prezintă câteva aspecte similare cu epidemiile medievale. Unul dintre acestea este recurgerea la izolare și carantină, precum și impunerea restricțiilor de circulație internaționale. Altul se referă la temerile și neliniștile pe care necunoscutele din jurul acestui virus, precum și lipsa unui remediu concret le ridică. Există o anumită similitudine între lipsa de orizont a medievalilor cu privire la metodele de stopare a epidemiilor și (deocamdată) imposibilitatea epidemiologilor actuali de a opri răspândirea Covid-19. După cum încercam să subliniez în introducere, omul contemporan, obișnuit cu inovațiile în orice domeniu și cu progresul științific spectaculos și rapid, se dovedește, la fel ca înaintașii săi din Evul Mediu, vulnerabil în fața unui virus despre care știu foarte puține lucruri. Ceea ce este însă diametral opus în prezent se referă la mentalitate și la atitudinea față de infectați și victime. Explicațiile raționale au luat locul supranaturalului și fabulosului, deschizând, în mod logic, calea spre compasiune față de cel contaminat. Comparând implicațiile epidemiilor medievale cu cele ale pandemiei contemporane, este evidențiat aportul uriaș pe care progresul științific l-a adus la evoluția mentalului colectiv. Și tot prin comparație se poate realiza că solidaritatea umană și înclinația spre voluntariat nu

sunt un rezultat al contemporaneității, ci constante ale umanității care s-au manifestat și în contexte ostile, cu un grad de expunere mai mare și cu posibilități de informare extrem de reduse.

Referințe bibliografice:
Duby, G., 1996: *Anul 1000*, Editura Polirom, Iași
Eliade, M., 1992: *Sacrul și profanul*, Editura Humanitas, București
Encyclopædia Britannica, 2019, Ergot, consultat în 08.12.2020, ora 20:00, https://www.britannica.com/science/ergot
Faure, M., Clauss, F., "La peste, vengeance divine" în *L'Express*, consultat în 08.12.2020, ora 20:30, https://www.lexpress.fr/informations/la-peste-vengeance-divine_607165.html
Roussel, F., "Georges Duby, craintes millenaires en echos" în *Liberation*, consultat în 08.12.2020, ora 21:00, https://next.liberation.fr/livres/2020/06/10/georges-duby-craintes-millenaires-en-echos_1790872

Oana-Alexandra Mitoiu: *Eu, cealaltă. Cum m-am redescoperit pe mine datorită pandemiei*

Viața ți se poate schimba radical într-o secundă. Te trezești într-o zi și îți dai seama de acțiunile și consecințele faptelor tale și realizezi că este momentul pentru o schimbare. Această schimbare vine de la sine, fără regrete, ci doar cu dorința de a fi o persoana mai bună, cu pași mici, pentru tine.

De-a lungul anilor, pot spune că am trecut prin mai multe schimbări în ceea ce privește personalitatea mea, iar toate aceste schimbări au fost pentru a mulțumi persoanele din jurul meu, fără să am habar că acest lucru mă va pierde pe mine, cea adevărată. Ca oameni, tindem spre perfecțiunea din ochii celorlalți, dar realizezi într-o zi că singura persoană pe care trebuie să o mulțumești ești tu.

Momentul în care m-am pierdut pe mine a fost acela când i-am lăsat pe alții să-mi controleze viața, faptele, gândurile, acțiunile. Pot spune că am avut foarte mult de suferit din asta, aproape doi ani în care eu credeam că dacă fac ce îmi cer alții sau mă comport așa cum ar vrea alte persoane, am să fiu pe placul tuturor, iar oamenii din jurul meu să mă bage mai mult în seama.

Cu timpul, am descoperit că nu este așa, că aveam să mă pierd pe mine, să mă comport așa cum alții și-ar fi dorit să o fac, până în ziua în care am realizat că din cauza comportamentului meu am ajuns să pierd cele mai importante persoane din viața mea, doar pentru că mă lăsam controlată și manipulată de cei din jurul meu care nu-mi făceau bine.

Pandemia, izolarea, statul în casă în ultimele luni au jucat un rol foarte important în viața mea, m-au ajutat să mă redescopăr după foarte mult timp în care, pot spune sincer că nici eu nu mă mai recunoșteam. Unii ar spune că din cauza pandemiei au avut de suferit, că au stat mai mult în casă, departe de prieteni, părinți, bunici... este adevărat, și mie mi-au lipsit prietenii, ieșirile, plecările în familie, cafeaua dintre ore cu colegii, nu aș putea să neg asta, dar toate acestea au avut și un impact pozitiv asupra mea, asupra personalității mele și a caracterului meu.

M-am redescoperit pe mine după mult timp în care nu știam ce este bine, ce este rău, ce este corect să fac ca să încerc să-i mulțumesc pe alții. Și am înțeles atâtea: că nu am de ce să mulțumesc pe cineva, trebuie să mă mulțumesc pe mine, să fiu împlinită cu mine și vorba aceea: 'Cine te place, te place așa cum ești'. Am înțeles și faptul că oamenii nu te pot schimba și că această schimbare vine de la tine atunci când încerci să fii ceea ce nu ești.

Datorită pandemiei am reușit, în sfârșit, să mă redescopăr și să-mi dau seama de toate lucrurile frumoase care îmi plac la mine: corpul meu, părul meu, mintea mea, felul meu de a fi, atât matură, cât și copilăroasă. Toate aceste lucruri le-am descoperit în aceste luni în care singura persoană pe care m-am concentrat a fost doar persoana mea și am reușit să dau la o parte toate persoanele din jurul meu care nu-mi făceau bine. Am realizat cel mai mult (la mine, desigur) că pot să lupt pentru visele mele, indiferent dacă persoanele din jurul meu cred în ele sau nu, pentru că, până la urmă, la finalul zilei, singura părere care contează este a mea, iar dacă eu consider că ce am spus sau am făcut a fost corect, nu ar trebui să mă intereseze de ceea ce cred ceilalți. Tot în această perioadă de schimbare, pe lângă faptul ca m-am redescoperit pe mine și poate chiar cunoscut pe mine mai bine ca niciodată, am legat prietenii frumoase din care am avut la fel de multe de învățat.

Mă bucur de schimbarea pe care am dobândit-o și nu regret niciun lucru făcut, spus sau gândit pentru că la momentul acela, acele lucruri m-au făcut fericită, poate tristă, dar de fiecare dată am avut ceva de învățat din ele. Am ajuns la maturitatea la care pot spune că în sfârșit mă cunosc, știu ce vreau de la mine, de la viața mea, știu că pot să-mi îndeplinesc toate visurile pe care le am și nimeni și nimic nu mă mai va influența în deciziile pe care le voi lua.

Ultimele luni de pandemie au jucat un rol important în viața mea; acela de cunoaștere, de redescoperire a persoanei mele. Sunt recunoscătoare pentru acest lucru pentru că acum știu cine sunt, știu ce pot, știu ce vreau de la mine și nimeni nu va mai interveni în deciziile mele.

Adina Mihaela Mitran: *Pandemia a venit „la pachet” și cu lucruri bune*

În primul rând, pandemia ne-a învățat că sănătatea este cea mai importantă; în acest sens Schopenhauer afirma: „Sănătatea nu este totul, dar, fără sănătate totul este nimic”. Este adevărat că interesul pentru sănătate datează din cele mai vechi timpuri, dar până în perioada pandemică se putea observa ușor că, de cele mai multe ori, aceasta devenea un subiect de importanță majoră doar atunci când ea lipsea. Obținerea unor lucruri materiale sau recunoașterea profesională reprezentau principalele impedimente care se opuneau monitorizării constante a sănătății, deoarece considerăm ca ele primează în fața acesteia. De aceea, cred că pandemia ne-a redat și o conștientizare a lucrurilor cu adevărat importante printre care se numără și acest aspect.

O altă lecție ar fi rolul familiei și al prietenilor în viața noastră. Conștientizăm acum, mai mult decât oricând că, de fapt, fericirea ne este furnizată de oamenii importanți nouă. De-a lungul secolelor oamenii au trăit în grupuri, de aceea noi, purtători ai genelor strămoșilor noștri, avem nevoie să ne integrăm printre oameni și să cooperam cu aceștia. Cu toții am experimentat melancolia generată de lipsa oamenilor dragi, de lipsa îmbrățișărilor și a timpului petrecut în prezența lor și putem afirma că nu este o experiență plăcută.

Cu siguranță că am fi trecut mai ușor această perioadă dacă am fi avut alături cele mai importante persoane, capabile să ne lumineze ziua, indiferent cât de grea ar fi fost.

Un alt motiv, datorită căruia putem afirma ca pandemia a venit „la pachet” și cu lucruri bune, ar fi impactul pozitiv asupra mediului înconjurător. Îmbunătățirea calității aerului se face ușor resimțită, aceasta reprezentând unul dintre efectele benefice ale lipsei de activitate a oamenilor. Omul este, într-adevăr, o ființă extrem de inteligentă însă, nefolosind corect acest dar, poate ajunge să facă lucruri care sunt în defavoarea lui.

Răzvan-Andrei Mocanu: *Vârful acestei pandemii: neiubirea*

Nu este prima oară când omenirea trece printr-un asemenea ghinion: o boală care să afecteze întregul glob.

„Omul se îmbracă, are o locuinţă, vorbeşte, umblă, mănâncă, merge călare sau cu trăsura, fumează, se îmbată şi se dezbată, acţionează după reguli date şi invariabile, în ciuda diferenţelor destul de neînsemnate ale modei, care măreşte sau simplifică lucrurile, însă rareori le desfiinţează. De aceea, codificarea legilor acestei existenţe exterioare, aflarea expresiei ei filosofice, constatarea neorânduielilor dintr-însa era o lucrare de cea mai mare însemnătate. Starea societăţii ne transformă nevoile, trebuinţele, preferinţele în răni, în boli, prin excesele la care ne dedăm, mânaţi de dezvoltarea pe care le-o imprimă gândirea. De aici şi titlul, preluat din ştiinţa medicală: unde nu există boală fizică, există boală morală. Patologia vieţii sociale este o *Antropologie completă*, de care lumea ştiinţifică, elegantă, literară şi familială duce lipsă." (Balzac, *Patologia vietii sociale*, 1839). Din ideile lui Balzac, înțelegem că nevoile omenirii sunt boli, dar ce se întâmplă când o boală care are să afecteze întreaga lume intră în joc, influențând cu atât mai mult nevoile, dar, mai ales, răpind plăcerea oamenilor de a socializa, de a se bucura de viață? Nu am fost pregătiți să ni se ia „normalul", rămânând astfel într-o situație pe care generația noastră nu a trăit-o. Străzile sunt din ce în ce mai pustii, lumea este din ce în ce mai speriată. Mass-media prezintă spitale pline, fără locuri la secțiile de terapie intensivă, semnalând gravitatea situației. Îngroziți, oamenii se izolează de semeni, interacționând prin intermediul unui ecran. Sunt de părere că am pierdut „umanul" din tot ceea ce facem. Am intrat într-o rutină care se va întinde cine știe până când.

Pe de altă parte, trebuie să privim partea pozitivă a lucrurilor. Personal, carantina m-a ajutat din mai multe puncte de vedere. In primul rând, mi-a dat posibilitatea să mă pregătesc mai bine pentru examenul de admitere la facultate, un avantaj neprevăzut, dar binevenit. Am avut parte de un proces de dezvoltare spirituală pe parcursul primei carantine. Am reușit să-mi dezvolt noi laturi, cum ar fi cea creativa. „Află care e autenticitatea ta. Cine ești tu? Dacă nu știi cine ești, tot ce ți se va întâmpla va fi prin accident – întotdeauna. Viața ta va fi o serie lungă de accidente, și ceea ce se întâmplă nu va fi niciodată satisfăcător." (Osho, *Inteligența*) Astfel, am început să am un interes sporit față de muzică. Pentru a evolua din punct de vedere spiritual, este nevoie de izolare și de timp, lucruri oferite din plin de criza sanitară. Ne putem întreba daca lumea a evoluat în acest interval de timp. Rămâne să aflăm în următorii ani, când totul se va liniști cumva și va reveni la normal. Dar ce este normalul?!

„Cea mai mare boală în Vest, azi, nu e lepra sau tuberculoza, este sentimentul de a fi neiubit, nedorit, neîngrijit. Putem a vindeca bolile fizice cu ajutorul medicinei, dar singurul leac pentru singurătate, disperare și lipsă de speranță e iubirea. Sunt mulți oameni în lume care mor din cauza unei bucăți de pâine, dar sunt și mai mulți cei care mor din cauza iubirii puține. Sărăcia în Vest e un fel diferit de sărăcie – nu e doar o sărăcie a singurătății, dar și o sărăcie a spiritualității. E foame de iubire așa cum e foame de Dumnezeu." (Maica Tereza, *Simple Path*)

Se pare că această neiubire a atins vârful în această perioadă în care omenirea dezbinată, se târăște spre acea normalitate pierdută.

Iasmina Mohammadi: *Viața e un dar mult prea subestimat*

În primul rând, mi-am pus întrebarea dacă această distanțare socială a fost menită să ne protejeze de pericolul biologic sau a fost creată să ne dezbine și să ne demoralizeze. Desigur, nu putem ignora consecințele contactului cu virusul care, de cele mai multe ori, duce la moartea celor mai slabi dintre noi, însă cum rămâne cu cei care devin din ce în ce mai slabi atunci când sunt separați de comunitate. E ca o sabie cu două tăișuri, mă gândesc. Pe de o parte protejăm, pe de alta suntem părtași la crimele acestui inamic invizibil. Cred însă, cu tărie, că împreună putem învinge acest impediment, deși, cu toată sinceritatea, nu aș fi crezut vreodată că am să trăiesc un moment ca acesta. 100 de ani au trecut de la celebra gripă spaniolă iar noi, ca populație, nu am învățat nimic din cele întâmplate atunci.

Chiar și astăzi, armele, războiul, tehnologia primează în favoarea bunăstării noastre. O dovadă în plus că nu suntem protejați de cei sus-puși în această eră a tuturor posibilităților. Până la urmă, natura ne întoarce la nevoile primare, la vremea când nu aveam nevoie decât de celălalt om ca să supraviețuim.

De asemenea, dintr-o perspectivă personală, cred că am învățat ce înseamnă cu adevărat să ai răbdare. Să ai răbdare să aștepți vremuri mai bune! Și, chiar dacă, încă nu știm încotro ne îndreptăm, o fărâmă de speranță, un om drag alături și răbdarea sunt răspunsurile la noua viață în izolare. De asemenea, faptul că am fost admisă la facultate (poate pentru unii nu înseamnă mare lucru), pentru mine, e o dovadă că poți face minuni chiar și în perioade dificile.

Mădălina-Iulia Moldovan: *Pot spune că suntem cu toții niște oameni puternici care am acceptat situația adaptându-ne*

Mă voi rezuma la experiența mea personală. Împreună cu mama mea am trecut prin ceea ce înseamnă, de fapt, Covid.

Mama a început prin a prezenta simptome precum tuse, febră și stare de vomă. A fost testată cu acest virus, rezultatul a fost pozitiv. Identificată ca și contact, la scurt timp, am început să mă simt rău, să am stări de leșin, să-mi pierd gustul și mirosul, astfel am contactat medicul de familie care a solicitat să mi se facă testul acasă. Testul ieșind pozitiv, mi s-a indus instant o stare de panică deoarece nu știam cât de gravă poate deveni situația. M-am izolat la domiciliu, primind totodată tratament de specialitate. Pot spune că m-am supravegheat încercând să înțeleg cât mai mult din ceea ce mi se întâmpla. Cea mai interesantă parte a întâlnirii mele cu acest virus mi s-a părut perioada în care am început să nu mai simt gustul mâncărurilor și al băuturilor, întrebându-mă cum acționează, cum de este posibil. După această boală, în unele cazuri, virusul a lăsat amprente asupra oamenilor prin provocarea altor boli, iar în cazul meu, care am avut o formă ușoară, organismul meu a rămas cu o stare de oboseală persistentă chiar și în momentele în care practic activități simple. Simptomele mele au durat aproximativ patru zile, însă mama mea a reușit să se vindece abia după două săptămâni.

Este foarte dificil de revenit la viața de dinainte, datorită informațiilor negative din mass-media, oamenii ferindu-se constant de alți oameni.

Nimeni nu știe cum e să fi pus în situația celui care a fost diagnosticat pozitiv, cu excepția celui care a trecut prin boală. Eu m-am detașat de oameni. Oamenii s-au detașat de mine.

A fost o experiență foarte dificilă care m-a făcut să realizez cât de importantă este viața și cât de mult mi-au lipsit persoanele din jurul meu, am învățat că timpul este prețios și că este foarte important să avem grijă unii de alții, respectând regulile de prevenție, iubindu-ne mult, adaptându-ne.

Iasmina-Alexandra Monir: *Am o curiozitate și un interes adânc în a înțelege, a simți și a rămâne Om*

Lumea în care trăim astăzi nu încetează a mă uimi – trăim vremuri incerte care pun la încercare întreaga omenire. Astfel, în mod legitim se nasc întrebări de genul: „Cine sunt eu?”; „Cine suntem noi?”; „Cine este cel de lângă mine?” Acestea sunt câteva întrebări care m-au determinat să aleg această temă, față de care am o curiozitate și un interes adânc în a înțelege, a simți și a rămâne om.

Astfel, pe parcursul acestui eseu, voi încerca să descopăr răspunsul la aceste întrebări, un răspuns care, sper eu, să dovedească încă o dată profunzimea umanității noastre.

Tema în sine, „Eu, celălalt”, îmi pare fascinantă, mai ales raportându-mă la meseria pe care mi-am ales-o, fiind studentă la medicină în primul an de studiu și implicarea mea în acest subiect în care pot fi oricând „celălalt”.

Există o relație, o conexiune extrem de importantă între medic (eu) și pacient (celălalt), relație care se dezvoltă dincolo de știință. Această relație se bazează pe cel mai pur sentiment și anume, iubirea.

Această corelație între temă și dorința mea de a deveni medic, mă determină să aștern pe hârtie câteva din lucrurile pe care le-am învățat, descoperit de-a lungul vieții de până acum. Îmi doresc să pot arăta lumea văzută prin ochii mei și îmi doresc să reușesc să devin, la rândul meu, un om demn de prețuirea celor care-mi vor solicita ajutorul.

Deseori în viață suntem în situația de a răspunde la întrebarea „Cine sunt eu?”. Pare ușor și de regulă răspundem prin a ne prezenta cu numele, precizând profesia și poate naționalitatea. Din punctul meu de vedere, răspunsul la această întrebare însă nu este simplu, informațiile de mai sus sunt primare, ele nereușind să descifreze personalitatea, omul care există dincolo de prezentare.

Platon a spus: „Eu sunt Vocea care vorbește, eu nu sunt oasele și carnea”. Eu sunt format din trup, respirație și programe învățate prin educație. Trupul și respirația ne sunt date, programele sunt preluate, moștenite. Respirația este instrumentul prin care măsurăm sufletul. De exemplu, un om nu poate singur să-și ia viața. Are nevoie de un fenomen sau instrument exterior. El nu poate cu mâinile goale. Dacă se strangulează, leșină, își revine și o ia de la capăt până obosește. Așadar, respirația ne este dată.

Fiecare „eu” este diferit, fiecare om are un „eu” întotdeauna diferit față de „eul” celui de lângă el. Nu suntem doar un corp și un nume. Nu aceste lucruri ne definesc. Ne individualizăm prin modul în care trăim, prin lucrurile care ne plac,

prin felul în care gândim și vorbim și modul în care ne comportăm cu ceilalți. Observăm astfel că are loc o întrepătrundere între „eu” și „celălalt” făcând astfel loc răspunsului la următoarea întrebare: „Cine este celălalt?”

Celălalt este omul de lângă noi. Și el este etichetat printr-un nume, o profesie, o culoare a pielii, o naționalitate. Privindu-l însă cu atenție, vom descoperi sentimente, gânduri, ambiții, plăceri, altele sau la fel cu ale noastre.

Potrivit lui Alexandru Plesea, psiholog, „teozofia, știința religiilor, cuprinde explicații și amănunte despre ce este peste ce vedem la om – partea non-fizică – sufletul – spiritul. El este subiectul principal al tuturor religiilor. Creștinismul arată non-fizicul prin aripi de îngeri, halo, aura sfinților și artă sacră. Hinduismul arată revelarea sufletului prin tehnici de respirație, yoga și mișcări fizice. Budismul prin meditație și întoarcerea înapoi în tine prin contemplare și atenție. Islamismul și iudaismul duc la revelare prin rugăciune concentrată, des repetată.”

Fiecare cultură prezintă omul și eul într-un mod diferit, cert este că acesta e centrul unui mic Univers.

Să fie oare aceasta o formă de egoism? Suntem egoiști considerându-ne atât de importanți? Probabil că da, suntem egoiști, văzându-ne ca cea mai avansată și inteligentă formă de viață de pe pământ. Cred însă ca putem schimba asta. Voltaire spunea: „Nu ești bun de nimic dacă ești bun doar pentru tine.”

Astăzi ne aflăm în plină eră a tehnologiei și a informației însă mulți dintre noi nu respectă regulile primare care ar putea duce la stoparea răspândirii pandemiei cu care ne confruntam.

Însă noi golim magazine, ne înghesuim și îi împingem pe cei bătrâni în magazine, nu purtăm mască și îi sfidăm cu nerușinare pe cei din jurul nostru. Bunicii noștri au fost pe front, în tranșee, în condiții de viață mizere. Alții au fost în lagăre și noi nu putem respecta niște reguli simple pentru sănătatea noastră și a celor din jur. Acest lucru se numește egoism și indiferență.

Filozoful francez Emmanuel Levinas a fost unul dintre promotorii studiilor de fenomenologie în Franța – studiul experienței și a mediului în care trăim. Un filozof strălucit ce s-a afirmat într-un început ca un gânditor original printr-o etică fenomenologică originală centrată pe figura „celuilalt și a alterității”, realizând mediul în care ne ducem traiul alături de ceilalți, adică într-o lume a singurătății și alienării, a indiferenței și a egoismului, a prezentului dând uitării trecutul.

L-a înțeles și l-a admirat pe Dostoievski care considera că fiecare este vinovat pentru celălalt. Lucru care este foarte adevărat. Fiecare fir de vinovăție a celui care a greșit îl găsim în legătură cu noi. Această concluzie ne arată strânsa legătură dintre noi și cei din jur. Nu putem exista unii fără alții, nu există un „eu” fără un „tu”, un „el”, „ele”, „voi”.

Raportându-ne din nou la situația pandemică de astăzi, în care suntem nevoiți să trăim în izolare, cred că avem ocazia să înțelegem mai bine ca altădată ce importanți suntem „noi", noi împreună.

Voi încheia tot cu o întrebare a filozofului Emmanuel Levinas: „Eu sunt aici, dar nu cumva iau locul altcuiva?"

Referințe bibliografice:
http://www.agorapress.ro/eu-si-celalalt-eseu-despre-intelegerea-lumii-si-pe-tine-insuti/, consultat în 11.12.2020, ora 18:30
https://www.alexandruplesea.ro/cine-sunt-eu/, consultat în 11.12.2020, ora 18:45
http://autoricitatepedia.ro/, consultat în 11.12.2020, ora 18:45

Miruna Magda Morariu: *„Homo homini lupus est"*

Fiind o persoană care admiră trecutul, considerând că istoria este una dintre cele mai importante științe – căreia, dacă i s-ar acorda suficientă atenție, ar cruța omenirea de multe greșeli fatale – am ales să trasez o paralelă între timpurile holerei și timpurile pe care le trăim astăzi, „în vremea coronavirusului" (o boală ce nu sună nici măcar cât de puțin poetic, pentru a ne inspira titlul unui roman) și noile reguli aduse de acest virus. Un alt motiv pentru care am decis să nu vorbesc în mod particular cum m-a influențat pe mine această boală, este acela că nu a prea facut-o. Evident, schimbări au avut loc, însă nu foarte semnificative – totuși am să le enunț. De aceea, am hotărât să mă întorc în timp, să observ felul în care oamenii de atunci au gestionat o situație asemănătoare cu cea de acum, comparându-le reacțiile.

Holera, spre deosebire de CoVid-19 (virus), este o boală infecțioasă bacteriană (cauza este bacteria *Vibrio cholerae*) ce afectează intestinul subțire. Boala apare ca urmare a ingestiei de apă sau de mâncare infectată, murdară. Se manifestă prin diaree și vărsături, având ca și consecințe mari tulburări ale echilibrelor hidroelectrolitic și osmotic. Ca și în cazul coronavirusului, suferindul putea fi asimptomatic (chiar foarte des – în 85% din cazuri); holera netratată având o mortalitate ridicată, de până la 70%. Această boală, nouă la vremea aceea, a impus șase pandemii din anul 1817 până în 1923. Se deosebește de Covid-19 prin faptul ca nu e transmisibilă pe cale aerogenă, de la om la om, ci strict prin consumul de apă sau alimente contaminate.

Un lucru pe care îl au în comun cele două boli, este acela că aduc în prim plan igiena, un subiect tabuu în vremurile acelea, dominate de foamete și sărăcie.

Secolul XIX a forțat lumea spre evoluție prin oameni ca Robert Koch, Sigmund Freud și alte mari personalități, făcând loc și conceptului de igienă. Măsurile luate prevedeau fapte precum spălarea corectă a mâinilor, a alimentelor; atenție mare la îngrijirea bolnavilor. Ce măsuri trebuiau să aplice însă cei care poate nu aveau alimente pentru care să își facă griji dacă erau spălate sau nu; cei care primeau din milostenia unui om mai mult sau mai puțin înstărit, un măr… să-i țină de foame; sau poate chiar alții mai șterpeleau din piețele mari ale orașelor câte ceva de adus la gură? Însă restul, cei nepăsători ce scuză aveau? Iată-ne, două secole mai târziu, punându-ne aceeași întrebare. Mii de oameni au fost victima holerei, dar noi tot nu vrem să învățăm. Motiv pentru care am menționat mai sus, aceea că, dacă noi cei de acum, ne-am lua câteva minute din timpul nostru pentru a privi înapoi în istorie, am înțelege că nu avem voie să repetăm aceeași greșeală.

În continuare, sunt conștientă de faptul că aceste două boli au făcut mai mult decât a sublinia importanța igienei; ele au supus lumea unor tratamente, poate cumplite: izolare, carantină, singurătate – cea mai mare frică a oamenilor. Chiar și în timpul holerei, cei care veneau din țări străine erau investigați, iar suspecții de holeră carantinați. Desigur, nu putem compara severitatea restricțiilor de atunci cu cea de acum, din simplul fapt că omul nu valora la fel de mult. În prezent, se pune mai mult preț pe viața unui individ, însă cei care își pun în continuare bețe în roate suntem noi, oamenii. În secolul XIX femeile, spre exemplu, încă nu aveau drepturi, comerțul cu sclavi era practicat fără nicio mustrare de conștiință, spre deosebire de zilele noastre, când se presupune că lumea s-a domesticit, că s-a mai îmblânzit.

Citind *Ciuma* lui Albert Camus, am putut trage următoarea concluzie: adevăratul motiv al indignării oamenilor, pentru restricțiile impuse de pandemia actuală, este chiar propria lor persoană. Această afirmație este în strâns legătură și cu popularul citat de pe internet *„If you can`t go outside, go inside”* (dacă nu poți merge în exterior, mergi în interior); referindu-se la faptul ca oamenii, în aceste condiții de izolare și distanțare socială, ar trebui să săvârșească o călătorie în „interior”, în sufletul lor. Țin să cred ca tocmai din această cauză suntem așa triști.

Acțiunea cărții menționate mai sus este plasată într-un orășel din nord-vestul Algeriei, Oran, caracterizat de monotonie, obsesia locuitorilor față de afaceri, lipsa iubirii, în fond, de automatismul cu care se desfășurau lucrurile. În acest oraș neînsuflețit, se întamplă ceva bizar: erupe ciuma. Acest fenomen obligă locuitorii la carantinare. Totul se pune pe pauză. Locatarii pierzându-și astfel rosturile. Acestora nu le-a mai fost permisă nici trimiterea scrisorilor, ci strict, doar a telegramelor. Așadar, sunt răpți și de ultima fărâmă de pasiune, sentiment și emoție. Descrierea zilelor lor capătă un limbaj primitiv, rudimentar, în final, o înșirurire de puncte. În carte, ni se spune cum soții descoperă noi lucruri despre

partener sau cum membrii familiei ajung să nu se mai suporte. Fiind puși în fața faptului împlinit, oamenii au fost nevoiți să comunice cu adevărat între ei, să simtă, să acorde atenție partenerului de viață sau membrilor familiei. Au fost nevoiți să se redescopere, să „meargă în interior", însă acest lucru le-a provocat triști și mai mari, realizând că sufletul lor, că locul din înăuntrul lor era poate la fel de urât și periculos ca cel de afară. Neglijându-și așa mult sufletul, l-au transformat într-un loc de damnare și nu într-unul de refugiu.

Încep să cred că aceeași problemă o întâmpinăm și noi acum. Ducând un stil de viață agitat, rapid, dar totuși plicticos, tindem să nu acordăm suficient de multă atenție detaliilor, lucrurilor mici care ne umanizează.

Într-adevăr, motivul indignării nu este numai sufletul nostru neîngrijit, ci, probabil, și lipsa relațiilor interumane. Poate totuși nu, posibil ca unii oameni să se simtă nemaipomenit și în singurătate; cine știe?! Poate este numai un experiment de-al lui Aristotel ori Rousseau care, observându-ne, dezbat dacă omul este cu adevărat o ființă sociabilă, menită să cutreiere lumea împreună cu un așa numit „suflet pereche" sau un prădător singuratic.

Consider că morala ce poate fi formulată în urma pandemiei CoVid-19 face apel la umanitatea noastră; ne atenționează că noi, oamenii, trebuie să avem grijă unii de alții (purtând mască, respectând toate regulile de prevenție) și în primul rând de noi înșine, de sufletul nostru, de rațiunea noastră, pentru ca atunci când rămânem singuri să nu o privim ca pe o întemnițare. Toate aceste lucruri le-am luat la cunoștință în urma acestei pandemii.

Imelda-Crina Moș: *Psyche și SARS-CoV-2, o iubire imposibilă*

Am ales tema „epuizare intelectuală și blocaje comportamentale" deoarece m-a dus cu gândul la faptul că în această pandemie ajungem să vorbim de cele mai multe ori doar despre sănătatea fizică și uităm complet de cea psihică, dar acest virus a afectat, chiar și fără să ne îmbolnăvească, sănătatea noastră psihică în cele mai multe cazuri. Așa că, în acest eseu, aș dori să argumentez faptul că Covid-19, pe lângă efectele adverse asupra sănătăți fizice, a avut un impact nociv mare asupra sănătăți noastre psihice.

Frica, îngrijorarea și stresul sunt reacții normale când simțim prezența sau chiar există pericole în jurul nostru, precum și atunci când suntem puși față în față cu incertitudinea și necunoscutul. Așa că este normal ca oamenii să experimenteze aceste emoții în contextul pandemiei de Covid-19.

Pe lângă frica de a te îmbolnăvi cu virusul Covid-19, în contextul acestei pandemii, am avut parte de foarte multe schimbări în ceea ce privește viața noastră de zi cu zi într-o încercare de a încetini acest virus sau poate chiar de alt scop. Oamenii au întâmpinat schimbări precum trecerea de la un loc de muncă în care lucrau față în față cu colegii sau cu clienții, la un loc de muncă în mediul online, alții chiar și-au pierdut locul de muncă când poate aveau rate sau o familie de întreținut. Incapabilitatea de a petrece timp și de a avea contact fizic cu familia sau cu alte persoane dragi, precum colegi sau prieteni în timpul carantinei au avut un impact major asupra vitii noastre. Și eu am avut parte de o mare schimbare când am trecut la școala în mediul online.

Toate aceste schimbări, alături de panica cauzată de numărul crescând de cazuri și morți care erau anunțate la știri, posibil într-o încercare de a ține populația informată, au dus la răspândirea panicii și, în multe cazuri, la creșterea numărului de persoane care suferă de tulburări precum anxietatea, depresia sau alte tulburări psihice și poate chiar și la agravarea cazurilor deja existente.

Un mare factor în agravarea cazurilor deja existente a fost lipsa de îngrijiri datorită închiderii secțiilor de psihiatrie și a cabinetelor psihologice. Organizația Mondială a Sănătății a făcut un studiu asupra acestui fapt. Studiul a fost efectuat între lunile iunie și august ale anului 2020, în 130 de țări. El a evaluat efectul Covid-19 asupra disponibilității de servicii psihiatrice, neurologice și a serviciilor pentru persoane care fac abuz de substanțe și a evaluat și răspunsul pe care l-au avut țările la nivelul acesta.

Țările au raportat o mare scădere în disponibilitate la nivelul serviciilor clinice din domeniul sănătății psihice. Peste 60% au raportat o scădere în disponibilitate în aceste servicii la nivelul populațiilor vulnerabile, incluzând copiii și adolescenții (72%), persoanele înaintate în vârsta (70%) și femeile care au nevoie de servicii prenatale și postnatale (61%). 67% din țări au văzut o scădere la nivelul consilierelor și a intervențiilor psihiatrice precum și 65% scădere la nivelul serviciilor de reducere a ratei de sinucidere și 45% scădere în serviciile de ajutor în menținerea tratamentului pentru persoanele dependente de opoide. Mai mult de o treime din țări (35%) au raportat scăderi la nivelul intervențiilor de urgență, incluzând serviciile pentru persoane care trec prin atacuri de apoplexie prelungite, abuzuri severe de substanțe, sevraj și delir. 30% din țări au raportat probleme de disponibilitate când vine vorba de medicamente pentru problemele mintale, neurologice sau care veneau în sprijinul persoanelor care fac abuz de substanțe. Și trei sferturi din țări au raportat o scădere cel puțin parțială a disponibilității de servicii din domeniul sănătății psihice la nivelul școlilor și al locurilor de muncă.

Chiar dacă 89% din aceste țări au raportat că suportul pentru sănătatea mintală și psihică este parte din planul lor național de răspuns pentru pandemia de

Covid-19, doar 17% au alocat fonduri pentru a acoperi costurile pentru activitățile din acest domeniu, lucru care ne arata că problema sănătății psihice nu este luată în serios, dar, pe măsură ce această pandemie continuă, și cererea pentru servicii în domeniul sănătății psihice va crește, aceste nevoi nu vor putea fi îndeplinite, ducând la mari pierderi. Prin sentimentele negative precum frica, îngrijorarea și stresul, produse de această pandemie, care au evoluat câteodată chiar în anxietate sau depresie, prin lipsa de siguranță, incertitudine, prin scăderea foarte mare a disponibilității la nivelul serviciilor clinice din domeniul sănătății psihice care a dus la degradarea condițiilor preexistente și prin statisticile îngrijorătoare pomenite mai sus, consider că virusul Covid-19 a avut un impact negativ major asupra sănătății noastre psihice.

Heidi Rene Moțec: *Gânduri despre fericire*

A avut oare Pascal dreptate când a spus: „Dacă am fi cu adevărat fericiți, n-ar mai fi nevoie să ne abatem gândurile de la condiția noastră… singura cauză a nefericirii noastre este că nu știm cum să stăm singuri cu noi înșine.”

În conformitate cu vârsta pe care o avem, am avut mai mult sau mai puțin timp de trăit, poate am terminat liceul, poate chiar și facultatea și ne-am întemeiat și o familie sau chiar acum ne stresăm pentru examenele decisive care ne stau înainte, atât de fragil pendulate prin criza actuală. Indiferent de calculul pe care îl facem, după ce ne uităm la certificatul de naștere, nicicare dintre noi nu poate nega că, precum scria într-o carte, „să-ți trăiești viața este o treabă înspăimântătoare.” (*Problema numită Dumnezeu*, Dr. Armand M. Nicholi, Jr.)

Stăteam în liniște exterioară, nu sufletească, gândindu-mă la ce, de-atâtea ori, i-am auzit pe cei din generația părinților mei zicând: „... pe vremea mea/a părinților mei altfel era viața; aveai tihnă, nu te stresa nimeni”, „voi tinerii de acum nu mai știți cum să vă bucurați de viață; legați de tehnologie și atât de depărtați de natură” etc... Nu știu cum să numesc cauza disconfortului creat de aceste afirmații… poate tinerețea, poate lipsa de experiență și maturitate, poate chiar o perspectivă stabilă și întemeiată. Însă, cred puternic că bucuria și liniștea nu sunt sub nici o formă într-o legătură directă cu secolul în care ne aflăm sau apropierea fizică de natură. Totuși, rămâne această problematică a societății actuale în care trăim, a lipsei de odihnă și bucurie, de liniște, de momente miezoase și consistente cu persoane dragi.

Nu recent am identificat niște probleme grave, aș spune eu, în modul de funcționare a individului secolului XXI; și nici eu nu sunt cu mult diferită de individul acestui secol. Am trăit, în puținii mei ani de viață, energic și mereu implicată în diverse acte de voluntariat, participând la diverse cursuri și conferințe, începând și abandonând tot feluri de hobby-uri, înconjurată de oameni și mereu activă. Destul de brusc, aș spune, mi-au fost „trase de sub picioare" aceste lucruri. Așa că am făcut ce face orice om normal; am umplut golurile cu alți oameni, alte activități și alte pasiuni noi. Am făcut în așa fel încât seara, când ajungeam acasă, să ofer ultimele zâmbete de pe stoc și să mă trântesc în pat extenuată, ca următoarea zi să o iau de la capăt. Știam că am nevoie de odihnă, știam că am nevoie să îmi fac liniște în suflet. Ah, aveam o nevoie disperată de a simți în întregime o liniște și un calm ca acela din adâncul oceanului. Mi-aș fi dorit să ies afară, într-o rochie ușoară de vară și să las picurii inocenți ai ploii să se prelingă ușor pe fața mea încruntată, pe brațele mele obosite și pe picioarele mele arzând de atâta alergat. Îmi doream adânc să mă întind pe iarbă și să aud nimic. Un nimic profund, vindecător, ca un balsam peste sufletul meu sfâșiat și îndurerat.

Într-un mod brutal, dorința mi-a fost îndeplinită. Mi-au fost luate toate activitățile, toți oamenii cu care mă înconjuram și am fost forțată să stau închisă în propria casă. Nu eram nevoită să ajung la școală, la întâlniri, la cursuri. Nu era nevoie să vorbesc cu oameni care mă oboseau. Puteam să stau cu mine însămi și atât. Dar, ghici ce? Acesta este unul dintre cele mai dificile și obositoare lucruri pe care le-am făcut vreodată. Și dacă m-ar fi întrebat cineva care ar putea fi beneficiile unei astfel de situații, cel mai probabil aș fi avut o perspectivă foarte sumbră. Acum însă, că trăiesc acest scenariu, realizez că „sumbru" este puțin spus. Este o oroare care se poate întâmpla ființei umane, care până acum nu a înțeles sau aplicat cercetarea de sine, unei ființe care nu înțelegea liniștea timpului petrecut cu nimeni altcineva decât cu sine însuși.

Cunosc atât de bine particularități ale familiei mele, ale prietenilor mei, ah! Chiar și ale străinului care zilnic lua același autobuz ca și mine, oferindu-mi ocazia de a-i studia atitudinea, gesturile, mimica. Am învățat să port discuții cu oameni deștepți, inteligenți; să stau în prezența unui prieten suferind și să îi ofer alinare. Am exercițiu în a petrece timp cu persoane antipatice mie. Însă acum mă întreb, EU cine sunt? Prieten? Persoană antipatică? Figură intelectuală? Străin? Oh, parcă aș spune că sunt mai mult decât un străin pentru mine. Sunt atât de departe încât, oricât m-aș chinui, nu pot să zăresc o figură cunoscută, să disting liniile fine ale caracterului meu. Văd întuneric și, probabil, multă suferință neînțeleasă chiar de mine însămi. Sunt acolo jos, în subconștient. Doamne, cât de departe este acest univers al subconștientului. De ce a fost nevoie de o pandemie globală ca să mă uit

puțin în interior și să îmi dau seama că nu mă mai recunosc? Precum zicea Socrate: „o viață necercetată nu merită să fie trăită.”

Stau și mă întreb acum, a meritat să trăiesc până acum? Nici nu știam cât de îndepărtată sunt de propria mea ființă, cât de adânc am trăit în intelectul meu, în conștientul meu, fiind prinsă ca într-un labirint al gândurilor, teoriilor, al logicii și al rațiunii mele. Căutând întrebări și răspunsuri, cunoștință și înțelepciune, m-am pierdut pe mine.

Acum deci, a avut Pascal dreptate? Eu zic că da. Și, deși nu m-aș fi gândit vreodată că o pandemie mă poate învăța atât de mult despre mine însămi, iată că m-a pus pe un drum spre cercetare, vindecare, fericire. În sfârșit mi-am oferit ocazia de a mă cerceta, de a-mi cerceta viața, ca nu care cumva să ajung la final fără ca măcar să realizez că nici nu a meritat să trăiesc.



Manuela Narcisa Popescu: *Liniștea*

Mario-Alexandru Mucenica: *Prinși fără bilet în trenul Covid-19*

E greu să fii adolescent în orice context, iar pandemia de coronavirus a făcut și mai dificilă această perioadă a vieții. Cu școli închise și evenimente anulate, am ratat multe dintre activitățile importante pe care abia le așteptam, dar și interacțiuni obișnuite, de zi cu zi, cum ar fi discuțiile cu prietenii sau participarea la activități diverse în clasă.

Călătoria mea, ca adolescent la final de liceu a început firesc, așa cum știam de la generațiile de dinaintea noastră și așa cum mă așteptam să se întâmple.

Călătoream, alături de ceilalți (grupurile de colegi și de prieteni) spre împlinirea noastră, încercând fiecare, conform cu opțiunile sale, să ne alegem drumul în viață.

Brusc, fără să-mi dau seama și fără să pot influența situația, totul s-a schimbat.

Viața mea, viețile noastre au fost împărțite, dramatic pentru noi, în două părți care parcă nu se legau – înainte de Covid și după Covid. Marea majoritate a evenimentelor și acțiunilor în care eram implicați, participanți activi sau doar simpli observatori, au rămas în amintirile noastre.

„Neobișnuiți și neîmpăcați cu interdicțiile de tot felul, aveam impresia că suntem parte a unui scenariu nebun. Călătoria noastră alături de ceilalți s-a transformat pe alocuri într-o călătorie spre „celălalt", adică spre sine, ca o oglindă în care privim, pas cu pas, pentru a deslușI cine suntem." (Gavreliuc, 2002:8) O perioadă relativ scurtă în existența noastră a generat și din păcate va mai genera daune și schimbări profunde pe multiple paliere.

Pe lângă pandemia propriu-zisă, mai există ceva care produce alt gen de urmări. „Există întotdeauna două pandemii. Prima și cea mai evidentă este răspândirea la nivel mondial a unui agent patogen – virus, bacterii etc. A doua provoacă daune la fel de mari, dar nu este întotdeauna recunoscută sau numită. Este vorba despre *frică*. Uneori frica va face oamenii să piardă timp și resurse în loc să acționeze. Uită-te și vei vedea dacă reacțiile oamenilor din jurul tău și ale tale se bazează pe temeri sau pe fapte. Trebuie să abordezi întotdeauna frica mai întâi dacă vrei ca cineva să asculte și să acționeze conform faptelor." (Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services, Statele Unite ale Americii (SUA)

Acum, în plină desfășurare a pandemiei de Covid-19, pot spune că am învățat, pe de o parte chestiunile devenite deja clasice și intrate în subconștient – purtarea corectă a măștii, spălatul pe mâini și distanțarea socială. Eu consider că ar fi trebuit folosit termenul de distanțare fizică, deoarece distanța socială se referă

mai degrabă la separarea în spațiul social a pozițiilor unor persoane aparținând unor clase sociale, etnii, confesiuni sau subculturi diferite (*Dicționar de sociologie*, 2009: 72). Poate tocmai din acest motiv, distanțarea socială e ceva de neconceput pentru noi, adolescenții, și este foarte greu de respectat.

Pe de altă parte, noi toți am învățat să folosim poate prea des câteva cuvinte: coronavirus, carantinare, termoscanare, comorbidități, asimptomatic etc., cuvinte care nu făceau parte din vocabularul nostru obișnuit.

Ce cred eu că nu se schimbă? Natura umană, nevoia de socializare, de apartenență, de validare, în general factorii motivaționali. Acestea se mențin și foarte probabil le vom acorda o mai mare importanță în viitor. Atunci când punem în balanță riscul de a ne infecta cu nevoile noastre emoționale și sociale, cel mai util ar fi să ne gândim la conceptul de reducere a daunelor, să încercăm să limităm riscurile. Din păcate, după fenomenele de Coca-colonizare și McDonaldizare (Pribac, 2002:13) pe care le-am îmbrățișat și acceptat, iată că a venit, neprogramată, călătoria alături de Covid-19 și, la pachet, fenomenul care poate fi numit Covidizare.

După pandemie, viața noastră, din fericire, va reveni la normal. Doar că va fi normalul cel nou, cel schimbat, un normal pe care îl vom învăța și cu care vom trăi. Normalul generației Covid, ai cărei membrii adolescenți au purtat masca pe față la cele mai importante examene de până acum.

De asemenea, s-a dovedit încă o dată, dacă mai era nevoie, că personalul medical, în întregime, este indispensabil pentru sănătatea oamenilor și a comunităților din care fac parte.

Eu sunt convins că această pandemie va fi oprită, lumea va accepta ideea că trebuie să se schimbe multe lucruri și călătoria noastră va continuă alături de ceilalți, împreună.

Referințe bibliografice:

Boudon R, Besnard P, Cherkaoui M, Lecuyer BP: 2009, *Dicționar de Sociologie*, Editura Univers Enciclopedic Gold, București

Gavreliuc A: 2002, *O călătorie alături de „celălalt”*, Editura Universității de Vest, Timișoara

Pribac S: 2002, *Îndrumător pentru activități de semin*ar, Editura Universității de Vest, Timișoara

Sillamy N: 2009, *Dicționar de psihologie*, Editura Univers Enciclopedic Gold, București

Vlad Mulcuţan Chiş: *Eu, celălalt – Cel bun, cel naiv, cel copil*

Cel care vede în oameni propriile sale vise și cel care vede viața ca pe un prim dar al sufletului său. „Viața este cea mai mare binecuvântare primită ca har divin, iar viața, ca și cartea, are o poveste.” (Eugen Răzvan Crețan în *Viaţa*)

Am ales să vorbesc despre această temă ca de la suflet pentru suflete, pentru că sinceritatea și asumarea sunt două virtuți tot mai rare în rândul oamenilor. Eu, celălalt, m-am regăsit în eul acesta, cel contemporan acestor vremuri de cumpănă, cel student la medicină, cel tânăr și răzvrătit. M-am găsit necăutându-mă, într-o pauză de la căutarea cea de toate zilele și m-am găsit atât de ușor încât îmi era greu s-o cred.

Stephen R. Covey, în cartea sa, *Cele 12 pârghii ale succesului,* spune că trebuie să ne cercetăm inima și ne întreabă „ce moștenire vrem să lăsăm ”, ce dorim să lăsăm cu adevărat în urma noastră? Stau și mă gândesc care este adevăratul motiv pentru care am ales acest drum. Care este motivul pentru care sacrific o bună parte din tinerețea mea luptând pentru un vis care îmi oferă aripi și puteri îngerești, pe care probabil că niciodată nu mi-aș fi imaginat că aș putea să le am. În prezența oamenilor, mă simt extrem de bine, iar cea mai mare satisfacție a sufletului meu este să știu că pot fi util, că pot să îi ajut pe cei din jur și că pot fi lumină pentru toți cei din viața mea.

Pot spune că am avut o copilărie atipică și că nu m-am încadrat în tiparul clasic al copilului care împinge mașinuța în fiecare zi sau aleargă după o minge sau care face oricare alt lucru tipic vârstei. Eram întotdeauna mult mai matur, lucru care mi s-a și spus de-a lungul timpului și am început să realizez asta în momentul în care simțeam că mă plictisește tot ce ar fi trebuit să fie de actualitate pentru vârsta pe care o aveam. În fiecare an, cu cât creșteam mai mult, cu atât creșteau mai mult și curiozitățile mele, capacitatea mea de a realiza lucruri și dorința mea de a oferi lucruri.

Confucius afirma că „nu contează cât de încet mergi atâta vreme cât nu te oprești...” În spatele acestor cuvinte de aur stă una dintre cele mai importante calități pe care trebuie să le aibă un viitor medic. Am ținut neapărat să fac această mențiune tocmai ca să subliniez faptul că drumul meu spre medicină, visul meu, m-a maturizat suficient de mult încât să îmi dau seama cu adevărat că trebuie să fiu schimbarea pe care vreau să o văd de lume, că lucrurile mărețe se pun la cale cu pași mici și că trebuie să reprezint un adevărat exemplu încă de acum, din perioada studenției. În primul rând trebuie să fiu un exemplu pentru mine ca să mă pot dezvolta suficient și să cresc în ochii celor din jur până în momentul în care viața lor va sta în mâinile mele.

Un alt lucru despre care aș dori să vă povestesc ar fi faptul că încă de mic copil și până acum, la cei 20 de ani ai mei, nu am încetat niciodată să visez. Cred că acesta este secretul care m-a ajutat să rămân, să fiu și mai ales să îmi doresc în continuare să fiu optimist, și să văd viața prin ochii acelui copil despre care vă spuneam că își conștientiza propriile puteri și dorințe în loc să se joace ca orice alt copil normal.

Cu toate că scrierea mea de până acum a avut mai mult o formă de jurnal, aș dori totuși să mă încadrez și în tiparul textului argumentativ așa că doresc înainte de încheiere să aduc argumentul pentru care am ales tocmai să deviez de la tema și recomandarea inițială a acestei lucrări. Dintotdeauna m-am simțit extrem de bine să aștern în pagină o parte din sufletul meu, o parte din gândurile, temerile și visele mele. În mai puține cuvinte, o parte din mine. Am simțit că atunci când îmi deschid sufletul, primesc exact același lucru de la oamenii care mă înconjoară zi de zi, și am ales să fiu întotdeauna cel care oferă încredere, siguranță, înțelegere și empatie.

Dumnezeu, Viața și Universul au făcut să am parte de tot ce și-ar putea dori un om în viață: sunt sănătos, am o familie care mă iubește, sunt capabil să realizez chiar tot ce îmi propun, motiv pentru care începând de anul acesta și in următorii șase voi face, încetul cu încetul, pașii spre visul meu. Iar, dacă visul meu îmi va permite să întorc într-o oarecare măsură toate aceste lucruri bune care mi s-au întâmplat și mi se întâmplă, atunci pot spune că sunt împăcat și cu eu acesta și cu eu celălalt și, mai ales, cu eu cel din viitor.

Miriam Muntean: *Pandemia, veșnic între tragedie și revelație*

Pandemia e o tragedie, un portret al unei himere monstruoase concepute pe baza unui asincron de emoții distincte de diferită natură puse cap la cap, cu strictă minuțiozitate, pentru a da naștere acestei anomalii cu caracter revelator, strict însușit de fiecare individ în parte. Un tragic nu trebuie să reprezinte un sfârșit de drum, ci o lecție hărăzită pentru a-ți întări sufletul sau poate pentru a dobândi o infinitate din natura sa dezvoltată, clădită cu mii și mii de secole din lumină cerească, înaintea trupului efemer.

Pe plan extern al relației „eu, celălalt”, epidemia mi-a oferit oportunitatea de a înțelege importanța unei societăți unite, cât și valorile și culorile lumii moderne înfățișate într-un moment critic, independent de cotidian. Un bun exemplu este modul în care această situație a fost gestionată de către populație, conturând

astfel atât defectele și calitățile societății, cât și credințele ei multiple. Am descifrat mai multe aspecte cu privire la societatea contemporană și am înțeles cât de puternică este dorința omului de a supraviețui indiferent de mijloace.

De asemenea, epidemia a fost un prilej de a fructifica unitatea sau de a evidenția anumite probleme cu scopul de a fi recunoscute și, nu în ultimul rând, de a răspunde la întrebări ce până acum au fost uitate ori ignorate atât la nivel social, cât și individual.

Relația dintre mine și sinele din trecut a avut un rol cheie în maturizarea mea și în aprecierea importanței și a echilibrului vieții.

Radu Teodor Murariu: *Conștient, constant, convins*

Personal, am început să „simt" pandemia din prima zi în care întreaga România a intrat în carantină totală. De pe la mijlocul lunii martie, nimeni nu mai putea să iasă pe străzi decât pentru urgențe și necesități alimentare.

În prima săptămână, atât eu, cât și prietenii mei am fost revoltați de decizia guvernului. Cu toate că înțelegeam de ce se luau aceste măsuri, ne-a fost greu, considerând că ne aflam într-o perioadă esențială pentru viitorul nostru. Bacul se apropria din ce în ce mai mult și, odată cu el, și admiterea la medicină. Lumea din jurul nostru se panica, dar cu toate astea am reușit să ne păstrăm calmul. Treptat am început să realizăm cum ne afectează carantina, nu mai puteam ieși pe afară, singura modalitate de comunicare pe care o aveam a fost mediată de telefoane, dar până la urmă era doar prima săptămână, nu a fost ceva atât de marcant. În schimb, pe măsură ce timpul trecea și situația se înrăutățea atât în România, cât și în restul lumii, noi încercam să ne menținem preocupați cu recapitulările pentru bac, grilele pentru admitere, dar, până la urmă, învățatul continuu în aceeași încăpere a început să ne afecteze din ce în ce mai mult. Lipsa întâlnirilor în persoană ne-a scăzut moralul, randamentul, devenisem deja plictisiți de aceeași rutină. Într-un final, am început să ne acomodăm, aproprierea examenelor ne stresa, dar, fiind copii perseverenți, ne-am reintrat în ritm și reușeam totuși să ne mai recuperăm din randament. Pe zi ce trece observam cum, atât eu, cât și prietenii mei deveneam din ce în ce mai obosiți, temele principale ale discuțiilor erau examenele și virusul. Pur și simplu nu mai aveam despre ce să vorbim, așa că până și comunicarea dintre noi a început treptat să dispară. Zilele mult așteptate de vară ne treceau prin fața ochilor și nu puteam să facem mare lucru în privința asta. Am rămas destul de deprimat după ce am realizat că nu-m pot sărbători ziua de naștere alături de amicii

mei. Până la urmă, România a ieșit din starea de urgență, carantina se terminase și am reușit să ne întâlnim. Cu toate că după o lună de stat în casă a fost cam ciudat să interacționăm față în față, nu puteam să mă bucur mai mult. Atunci a fost momentul în care am realizat cât de importantă este interacțiunea umană pentru noi. Oamenii sunt ființe sociale, interdependente încă de pe acum 40-30 de mii de ani de când au apărut primele comunități. „Electric communication will never be a substitute for the face of someone who with their soul encourages another person to be brave and true." (*The Wreck of the Golden Mary*, Charlse Dickens 1865: 10)

Cu toate că severitatea situației actuale nu se poate compara cu cea din 1347, când Europa a fost cotropită de ciumă când, în mare, aceleași măsuri au fost aplicate: oamenii evitau persoanele simptomatice, cei care își permiteau se retrăgeau în zone rurale, bărcile erau ținute sub carantină 40 de zile până când se putea confirma că nimeni de pe bord nu era infectat, se construiau case speciale în care erau ținuți bolnavii. Moartea neagră, așa cum a fost denumită epidemia, a avut un efect puternic asupra oamenilor din toate rândurile societății. Din disperare, au început să pună în practică reforme extreme cu scopul de a-L mulțumi pe Dumnezeu, fiind convinși că au fost pedepsiți de El. În zilele de azi, oamenii au o abordare diferită. Datorită lipsei de interacțiune socială, mulți au intrat în negare, au început să nu mai respecte regulile, să facă proteste, refuză existența virusului SARS-CoV-2. Chiar dacă cele două modalități de acțiune sunt radical diferite, sunt alimentate de aceleași nevoi și frici. Până la urmă, indiferent de cât de mult am avansat ca și civilizație, nu ne-am schimbat atât de mult față de strămoșii noștri.

În concluzie, pot spune cu certitudine că pandemia m-a făcut să realizez cât de importantă e interacțiunea umană și să o apreciez cu adevărat. Totodată m-a făcut să conștientizez cât de mult ne influențează nevoile noastre sociale în viața de zi cu zi.

Referințe bibliografice:

https://www.history.com/topics/middle-ages/black-death#:~:text=The%20Black%20Death%20was%20a,the%20Sicilian%20port%20of%20Messina, 26.12.2020, 12:20 AM
https://history.howstuffworks.com/historical-events/black-death2.htm#:~:text=But%20many%20people%20instead%20turned,and%20the%20persecution%20of%20Jews.&text=They%20believed%20the%20Black%20Death,to%20try%20to%20appease%20him, 26.12.2020, 12:20 AM
https://quoteinvestigator.com/2010/04/27/did-charles-dickens-criticize-email-and-twitter, 26.12.2020, 1:00 AM
https://en.wikipedia.org/wiki/Bubonic_plague, 26.12.2020, 1:30 AM
Charlse Dickens, 1865, *The Wreck of the Golden Mary*

Ștefan-Ion Mureșan: *Momentul de cotitură, un pas în evoluție*

Din punctul meu de vedere, încă de la început, Covid-19 s-a dovedit o trecere a populației umane spre a nouă eră, fiecare element al acestei pandemii fiind totodată o sursă de provocări care, odată trecute, ne înaintează spre o viață mai prosperă și mai dornică de cunoaștere.

Debutul bolii a fost total neașteptat, cu toții fiind supuși unor schimbări majore cuprinse de panică și de frică care, dacă la început a avut un impact negativ asupra noastră, pe parcurs a descătușat unul dintre primele sentimente animalice și ne-a ajutat să ne înțelegem mai bine și să fim dornici de a găsi o soluție spre revenirea la normalitatea cu care fusesem obișnuiți încă de la naștere majoritatea dintre noi. Negativitatea bolii s-a remarcat prin împărțirea speciei umane pe clase bazate atât pe ordin fizic, datorat vârstei sau stării de sănătate, cât și pe clase de ordin moral, statutul financiar dovedindu-se o verigă slabă pentru cei limitați economic, foamea accentuând sentimentul de teamă și totodată o apelare la statutul primar al ființei umane. Cu toții am fost nevoiți să ne aliem unei clase, asemeni apariției unui nou individ în trib, majoritatea fiind conduși de principii de viață, bazate pe cultură, cât și pe capacitatea specialiștilor de a înțelege noua viață și boala pe care suntem nevoiți cu toții s-o înfrângem. Astfel, unii s-au alăturat trecutului, care ne oferă soluții la majoritatea evenimentelor întâmplate, iar alții s-au îndreptat cu privirea spre noi orizonturi, necunoscute, dar care, odată înțelese, ne plasează pe o scară superioară a ființei umane.

În primul rând, separarea oamenilor s-a realizat la nivel intelectual. Nu au fost clase inferioare sau cu o preponderență slăbită asupra acțiunii virusului de la început. Pe parcurs, vârstnicii s-au dovedit a fi slăbiți, iar mulți dintre aceștia au pierdut lupta încă din primele clipe, corpul acestora fiind incapabil de a se adapta noilor schimbări, natura oferind, în principal celor tineri capacitatea de adaptare. Aceasta este, de fapt, calea prin care omul reușește să perpetueze specia și să-și îndeplinească totodată scopul principal, evoluția. Pentru noi, tinerii, pandemia s-a dovedit un impact major asupra stilului de viață bazat pe interacțiuni interpersonale care, odată restrânse, au provocat panică în rândul nostru. Izolarea și carantinarea ducându-ne la o nouă formă de apropiere, cea virtuală. Chiar dacă la început s-a dovedit a fi inferioară celei fizice, pe parcurs, cel puțin pentru unii dintre noi, a reușit să devină o formă superioară de comunicare; majoritatea, în mediul online, fiind lipsiți de sentimentul de teamă sau de rușinea pe care, în plan fizic, suntem nevoiți să o depășim de fiecare dată când vrem să ne afișăm punctul de vedere.

Pe parcursul izolării, fiecare dintre noi am trecut prin modificări comportamentale manifestate deseori prin depresie, interacțiunile de ordin fizic

având un impact impresionant asupra noastră, o formă prin care reușim să înțelegem mai ușor ceea ce ne înconjoară, adolescența dovedindu-se perioada cea mai apropiată de viața de trib, fiecare având dorința de a ne impune, nu doar prin cuvinte, ci și prin modul nostru de a fi.

În prezent, după aproape un an, pentru noi, mediul online reprezintă o formă sigură de a comunica și interacționa cu cei din jur, schimbare percepută de către noi cu ușurință, sistemul nostru nervos fiind capabil de a înțelege noul sistem la care am fost supuși.

Panica de debut a condus și la o transformare proprie și m-a făcut să înțeleg necesitatea și complexitatea unui lucru văzut altădată banal și de la sine înțeles, excepționalul proces de a respira. Astfel, am înțeles simbolul vieții. Am înțeles cât apreciez fiecare clipă trăită și cât îmi doresc să devin mai bun în fiecare zi.

În altă ordine de idei, conceptul de pandemie a devenit o sursă de posibile idei conspiraționiste, negarea existenței virusului fiind prezentă încă de la început, fiecare dintre clase dorind să-și expune punctul de vedere și să inoculeze ideea în gândurile unei mari părți a populației. Sursa negativității s-a dovedit a avea o sursă încă din domeniul medical, medicii, politicieni și oameni de rang înalt dând dovadă de o incapacitate de a se adapta la schimbare, economia devenind în viziunea acestora un aspect mai important decât viața oamenilor. Viziunea opoziției s-a bazat pe fapte incerte, frica provocând idei precum „La noi, virusul a fost lăsat să vină și chiar a fost invitat (...) Se prefigurează un stat polițisto-securist. Avantajați sunt și particularii străini și marile corporații comerciale, farmaceutice, alimentare etc., scutite de impozite, dar și <tefeliștii>, cum le zice ziaristul Ion Cristoiu salariaților din ONG-urile finanțate din străinătate, câteva sute de mii, mai ales tineri, pregătiți pentru a prelua conducerea întregii societăți. Mulți consideră că asta se și urmărește, că virusul ar fi fost programat să ucidă persoanele mature și vârstnice și să-i ferească pe tineri”, idee prezentată de Academicianul Alexandru Surdu.

În concluzie, Covid 19 s-a dovedit a fi o schimbare pentru majoritatea populației fiind o sursă la noutatea care inevitabil trebuia să apară, fiecare dintre noi fiind nevoiți să ne supunem regulilor impuse și să dovedim că suntem capabili de a ne îndrepta spre viitor, cu optimism și cu o largă dorință de a cunoaște atât pe cei din jur, mediul în care trăim, dar și pe sine, elementul de bază al înțelegerii vieții.

Referințe bibliografice:

Academicianul Alexandru Surdu – profesor de filosofie, „Ce spun intelectualii români despre coronavirus și pandemie”, https://www.cadranpolitic.ro/ce-spun-intelectualii-romani-despre-coronavirus-si-pandemie/, consultat în 13.12.2020, ora 10:50

Bianca-Maria Murgilă: *Varianta cea mai bună a fiecăruia dintre noi înfloreşte în mai, metaforic vorbind*

Consider că participarea la acest proiect editorial are un rol benefic în reflectarea multitudinii trăirilor resimțite în această perioadă de cumpănă în care cu toții ne-am aflat. Cred că poate fi considerat ca o formă de terapie a spiritului, iar acesta este unul dintre motivele pentru care am ales să scriu despre SARS-CoV-2.

Voi încerca să creionez un parcurs al acestui eveniment global din perspectiva mea de tânăr aflat la început de drum. Inițial, atunci când acest virus a debutat în viețile noastre, nu părea decât un lucru insipid, îndepărtat, fără formă și forță, ceva ce nu ne poate atinge, ce nu ne poate afecta în adevăratul sens al cuvântului. S-a dovedit că ne-am înșelat amarnic. Niciodată nu mi-am putut imagina că va putea lua o asemenea amploare și că va afecta atât de mult omenirea. Cum ar fi putut un virus, aflat la sute de mii de kilometri distanță, să ajungă până la noi? Natura și universul ne-au dat peste nas și, pe unii, chiar ne-a îngenuncheat.

Elevului de clasa a 12-a i-au fost răpite o mulțime de lucruri frumoase pe care le merita din plin: ultimele clipe de liceu alături de colegi și prieteni, ultimele ore de curs petrecute alături de profesorul preferat, ceremonia de absolvire, locul din bancă, detaliu despre care nu crezusem vreodată că ar avea o asemenea însemnătate pentru mine.

Ajunsesem a mă întreba, ca atâția alții de altfel, „De ce eu? De ce mie ? De ce acum?”

Ca să-mi răspund, dezvoltasem un fel de mecanism ce mă transporta cu gândul la o zi obișnuită de școală, cu toată rutina mea zilnică: trezitul, spălatul pe dinți făcutul ghiozdanului, mersul la școală și întâlnirea cu prietenii.

Pentru a aduce un aer revigorant și a schimba tonul, voi continua cu perioada mai-septembrie a anului 2020.

Luna mai mi-a redat dinamismul. Eram mereu în priză, mergeam de la o pregătire la alta, învățam mult și nu îmi displăcea deloc. Tot ceea ce odinioară mă făcea să mă simt eu cu adevărat căpăta din nou sens, mă întorsesem la cea mai bună variantă a mea. Îmi bifasem toate căsuțele și descoperisem că pot face mai mult decât credeam. Mi-am depășit toate barierele și făcusem foarte multă lume mândră de ceea ce devenisem. Am observat faptul că în acest interval nu doar că m-am autodepășit, ci am descoperit un lucru la fel de important pe care, sincer, nu mi-l imaginasem vreodată: reușisem să devin un exemplu pentru anumite persoane. Mărturisesc că aceasta este o stare care te motivează și dorești să devii și mai bun.

Andreea-Maria Murgu: *Un copil nu poate creşte alt copil*

Consider că avortul este o decizie care aparține în proporție de 100% femeilor, deoarece oricine are dreptul să facă orice dorește cu corpul său, având control maxim asupra lui. Este crucial pentru independența unei femei să decidă dacă își dorește sau nu să aibă un copil! În ultima perioadă am fost foarte preocupată de evoluția avortului, de gândirea persoanelor din jur și de evenimentele organizate: dezbateri, proteste, petiții etc. Anumite persoane refuză ideea de a renunța la o sarcină punându-și întrebarea : „Oare sunt o criminală, cum pot să îmi ucid copilul?" Odată cu instalarea anxietății, urmată de depresie, femeile în acest caz devin extrem de vulnerabile, recurgând deseori la sinucidere.

Când eram mică, mama îmi spunea o vorbă pe care acum o înțeleg deplin: „Un copil nu poate crește alt copil."

În prezent, România are rata cea mai crescută a avorturilor din întreg continentul și anume: 480 de avorturi la 1000 de sarcini. Acest procentaj denotă faptul că avem o țară „dezordonată" în care educația sexuală este cunoscută de un număr limitat de persoane.

Consider că egalitatea între femei și bărbați devine completă doar în cazul în care ele, fără constrângere, pot lua o decizie care urmează a fi respectată, nu judecată. Să nu neglijăm faptul că în pandemia cauzată de virusul Covid-19 chestiunea avortului a fost neglijată, deoarece accentul a fost pus asupra victimelor purtătoare de virus mai mult decât asupra controlului nașterilor sau chiar nașterilor în sine.

Cred că noi, studenții mediciniști, ar trebui să contribuim la orele de dirigenție din licee. Să fim alături de adolescenți, să le explicăm cum ne funcționează corpul și cât de importantă este educația sexuală făcută la timp.

Prevenția ar trebui să fie lege în orice aspect legat de corpul și sănătatea fiecăruia dintre noi.

Bianca-Corina Mușat: *Drumul către medicină*

Consider că nu eu am ales medicina, ci medicina m-a ales pe mine. Nu sunt o persoană extraordinar de religioasă, dar cred că cineva, undeva și-a înmuiat condeiul în cerneală de stele și a scris în pergamentul destinului că acesta va fi drumul meu în viață. Poate sună puțin clișeic, dar cred cu tărie că nimic nu se întâmplă degeaba, fără motiv.

Vara anului 2014. Aveam treisprezece ani, proaspăt absolventă a clasei a șaptea. Vacanța de vară devenise incredibil de plictisitoare, iar zilele toride mă moleșeau de-a dreptul, așa că ziua preferam să stau în casă, ferită de căldura toropitoare. Neavând prea multe activități de desfășurat, am decis să mă uit la un serial și, parcă de nicăieri, mi-am adus aminte de *Anatomia lui Grey* și de serile târzii când era difuzat la televizor. Încă din primul episod am fost captivată de ce se petrecea acolo și m-am gândit: „Pare foarte frumos să fii medic. Vreau și eu!" Și, astfel, decizia a fost luată. De atunci, doar asta mi-am dorit și nimic altceva.

Bineînțeles, o decizie atât de spontană nu a fost luată în serios de aproape nimeni. „Eh, lasă că se răzgândește ea, s-a entuziasmat pe moment", spuneau toți cei care îmi auzeau povestea despre ce vreau să fac. Cred că până și eu eram nesigură. Dacă îmi place doar ideea de a fi medic? Dacă îmi place doar serialul? Dacă, dacă, dacă…

Pentru a elimina orice incertitudine, când am împlinit șaisprezece ani, m-am înrolat în rândul voluntarilor SMURD. După o lungă pregătire, am putut însoți echipajele de prim ajutor calificat la intervenții. Atunci, încă din prima gardă, am fost sută la sută sigură că medicina chiar este visul meu. Pe lângă eliminarea incertitudinii și tehnicile de prim ajutor, voluntariatul m-a învățat foarte multe. Una dintre cele mai valoroase lecții este aceea că viața este exact ca o ceașcă de cafea.

Da, ca o ceașcă de cafea. Sau de ceai. O ceașcă de cafea din care sorbim alene, relaxați. Dar, uneori, într-o fracțiune de secundă, se poate întâmpla ca cineva să lovească acea cană de cafea și aceasta să se încline amenințător, gata să se verse. Dacă nu își recapătă echilibrul, lichidul se varsă, iar cana poate rămâne goală, nemaiputând fi umplută. Viața este exact la fel. Ne ducem viața de zi cu zi, mergem la serviciu, la școală sau la facultate și niciodată nu suntem conștienți de frumusețea acestei realități cotidiene și de cât de puține condiții nefavorabile sunt necesare pentru distrugerea ei: un șofer neatent sau sub influența alcoolului, o clipă de neatenție la semafor sau în trafic sau poate chiar un pas pus greșit într-un loc nepotrivit. Am învățat să apreciez frumusețea și fragilitatea realității cotidiene pe care înainte nu o prețuiam.

Anul 2019 pentru mine a însemnat începutul unei schimbări care continuă și în prezent. Elevă la unul dintre cele mai bune licee din Buzău, la sfârșitul lui iulie 2019, am dat admiterea la facultatea de medicină din Galați. Nivelul de dificultate al admiterii era extrem de scăzut, ceea ce mă făcea să fiu extrem de optimistă și să cred că probabilitatea ca eu să nu intru la medicină era absolut inexistentă, nulă. Am pășit fără emoții în amfiteatrul în care avea loc examenul de admitere, sigură pe mine și cu certitudinea că până la finalul zilei mă voi numi „studentă la medicină". Vin rezultatele. Respins.

A urmat o perioadă plină de disperare și lacrimi amare, aveam inima frântă fiindcă mă gândeam că poate asta înseamnă că medicina nu era, de fapt, pentru mine. Aveam inima făcută cioburi fiindcă visul meu de a deveni medic avea să rămână doar un simplu vis. Bineînțeles, după lungi discuții atât cu persoanele dragi, cât și cu propria-mi persoană, am decis să stau un an acasă și să mă pregătesc pentru următoarea admitere, de data aceasta pentru facultatea de medicină din București. Nu îmi plăcea orașul, mi se părea de-a dreptul anost, dar admiterea avea un nivel de dificultate ridicat, iar eu voiam să demonstrez că pot.

Totuși, în timp ce eu îmi făceam alte planuri, inima a decis pentru mine. A fost o decizie care a surprins pe toată lumea, să aleg să dau la facultate într-un oraș situat la capătul opus al țării. Aș putea să mă gândesc la o mie de motive pentru care facultatea de medicină din Timișoara ar fi putut să nu reprezinte o opțiune pentru mine, cum ar fi distanța față de casă și admiterea foarte diferită față de cea de la București, dar nu mă pot gândi la niciun motiv pentru care am făcut alegerea aceasta. Știu un singur lucru: nu regret locul în care sunt, ba dimpotrivă.

Nereușitele sunt cărămizile cu marginile ieșite în relief ce pavează drumul către succes și, uneori, se mai întâmplă să cădem, dar eșecul, totuși, nu este căderea, ci actul de a nu ne mai ridica după ce am căzut. Faptul că am picat admiterea prima dată a fost o nereușită, dar nu a fost un eșec, ci o lecție. Am învățat să am încredere în mine și că nimic nu e imposibil pentru cel care încearcă și luptă pentru visul său, singurele lucruri care ne trag în jos fiind propriile noastre îndoieli.

„Dacă avansezi cu încredere în direcţia visurilor tale, vei cunoaşte un succes neobişnuit în vremuri obişnuite.” – Henry David Thoreau

Marina Musta: *Paharul gol, paharul plin*

Cert este că în jurul nostru a apărut un nou virus despre care știm foarte puțin și pentru care nu avem încă un medicament potrivit. Aceasta provoacă în noi stres și neliniște. Este motivul pentru care în mare măsură ne-am schimbat felul nostru de viață, a amplificat distanțarea socială și a pus problema responsabilității personale. A apărut la mulți dintre noi frica pentru viața personală și pentru viața celor dragi nouă. Acum, mai mult ca oricând, este important să practicăm compasiunea față de noi înșine și de ceilalți ca o modalitate de a nu da în panică și comportamentele care rezultă din această stare de spirit. Aceasta este ceva nou pentru „omul modern” a cărui viață înainte de apariția virusului a fost expusă

diferitelor tipuri de stres. Corona ne amintește de unele temeri uitate care au chinuit generațiile anterioare, temeri de boală necunoscută ce poate pune în pericol viețile umane. Și lupta împotriva virusului este într-un fel arhaică, ne-am întors la lupta împotriva acestei boli prin faptul că purtăm măști, ne spălăm mai des pe mâini, ne hrănim sănătos în loc să mergem la farmacie și să ne cumpărăm medicamentul prescris. Familia este cea care se confruntă cu cele mai mari provocări în această perioadă. În momentele în care deplasarea a fost limitată și când cea mai mare parte a zilei am fost orientați unii față de alții fără a ne realiza nevoile importante, motiv pentru care adeseori au apărut și unele probleme.

Paradoxal, pe timp ce trece, îmi face impresia că din ce în ce mai mult ne purtăm grija unii față de alții. Fiecare dintre noi avem frica și grija să nu infectăm în primul rând persoanele dragi nouă.

De foarte multe ori singură îmi pun întrebarea cum sa mă adaptez la noua realitate. Fără schimbări, nu există evoluție atât personală, cât și colectivă. Nu există „noua realitate", există doar noi provocări care din nou testează capacitatea noastră de adaptare. Nu întotdeauna aceste schimbări și provocări cu care ne întâlnim ne sunt pe plac sau inofensive. Noi ar trebui să ne întrebăm care sunt provocările la momentul actual și la modul potrivit să reacționăm. Din păcate, deseori refuzăm să ne reconsiderăm și dorim să trăim fără schimbări majore. Este greșit să trăim în trecut sau să anticipăm viitorul, pierzând în felul acesta ocazia să ne acomodăm la momentul actual.

Totuși, dacă stau bine și mă gândesc, acest virus în afară de mari pierderi ne-a adus și anumite beneficii. Nu e totul alb sau negru. De cele mai dese ori lucrurile, oamenii și evenimentele care ne înconjoară sunt într-o oarecare nuanță de gri. Este dificil să găsești un „bun universal" într-un lucru rău, cum ar fi „Corona", dar, unele lucruri mici, personale, care sunt și foarte importante pentru noi, Corona le-a adus multor persoane. Îmi amintesc de perioada când am fost toți în carantină. Părinților mei, la prima vedere chiar paradoxal, le-a fost drag faptul că eu eram cu ei, în sânul familiei. Trebuie să apreciem mai mult viața, să învățăm să prețuim lucrurile mici vorbind cu familia și prietenii, ceea ce facem cu toții acum, dar, de multe ori, este neglijat în viața de zi cu zi. Apare întrebarea dacă avem nevoie de un factor extern care să ne ordone să încetinim ritmul cotidian al vieții. Să ne adunăm uneori și să petrecem o seară împreună în casă. Fiecare nor are o căptușeală argintie, primim mult timp pentru noi înșine. Îmi folosesc timpul cât de bine pot. Îmi face plăcere să mă relaxez însămi, uneori, fără a face nimic. Îmi folosesc timpul pentru a cultiva hobby-uri, interese și pasiuni.

Pentru mine ca viitor medic, este important că această situație ne-a arătat cât este de necesar ca societate să ne ocupăm de cercetare, prevenție, educație și

investiție în sistemul sanitar. Corona a pus într-o nouă lumină semnificația socială a sistemului sanitar, căruia, la un moment dat, i-au luat primatul alte domenii sociale.

Deseori mă întreb cum să-mi păstrez sobrietatea și spiritul vesel pe lângă atâtea informații și vești proaste. Tot ceea ce petrecem de zi cu zi ne îmbogățește cu noi experiențe prețioase. Această situație, fără îndoială, e trecătoare și din ea rămânem cu o experiență. Unele lucruri care până acum ni se păreau că se subînțeleg, o să le prețuim mai mult. Trebuie să ne adaptăm, să găsim o modalitate de a păstra și a recunoaște tot ceea ce ne împlinește și încă ne este la dispoziție. Am neglijat și am pierdut foarte mult din cauza „vitezei vieții", poate că acesta este momentul potrivit pentru a trage o frână și a face o resetare în viață.

Alexandra Nan: *Utopica – adolescent ideal ancorat în real*

Într-o lume ideală, un adolescent ar trebui să fie responsabil, să facă performanță în ceea ce privește învățătura, să respecte pe toată lumea (părinți, profesori, prieteni, rude), să își ia viața în propriile mâini câștigându-și singur banii de buzunar și să fie dornic de a împărtăși fiecare lucru cu părinții săi. Ei bine, în viața reală acest lucru nu este posibil pentru fiecare adolescent în parte. Unii dintre ei vor să fie independenți și își neglijează părinții, alții se izolează de toată lumea și preferă să nu facă nimic toată ziua sau preferă grupurile de prieteni în locul familiei, lucru care poate fi extrem de dăunător deoarece unele grupuri de prieteni nu sunt prielnice și au un efect negativ asupra adolescenților.

Mă regăsesc în aceste vorbe: „Cel mai dificil lucru în adolescență este că totul ți se pare prea mare. Nu poți ține seama de context sau perspectivă,.. .durere și plăcere fără limită. Nimeni nu poate trăi așa la nesfârșit, așa că, în final experiența te salvează. Ajungem astfel să știm ceea ce putem îndura și în același timp, aflăm că nimic nu durează o veșnicie." (Paretsky,2007) Acest citat descrie provocările adolescenței și totodată ne oferă și o concluzie, o rezolvare a acestei proleme: experiența. Nu poți să cunoști tot la început, nimeni nu pleacă în călătoria vieții știind ce îl așteaptă sau știind cum să treacă cu bine peste orice provocare. Numai trecând prin încercări și depășindu-le, învățăm câte o lecție pe care o vom purta cu noi în continuare tot restul vieții. A două parte a citatului ne dezvăluie faptul că nimic nu e veșnic. Într-adevăr, bucuriile noastre, suferințele, încercările, problemele-toate sunt temporare.

Autoreflectarea este cuvântul care descrie cel mai bine această perioadă din viața unui om. Adolescentul se întreabă adesea ’cine sunt?’, iar răspunsurile la această întrebare se bazează pe maturitatea sa intelectuală și afectivă. Tot atunci, adolescentul începe să facă unele comparații între propriile trăiri, emoții, sentimente și lumea în mijlocul căruia trăiește. Acum, dorințele vagi cu privire la viitor încep să fie înlocuite cu dorințe clare, bine conturate.

În adolescență ne credem invincibili și vrem că întreaga atenție să fie îndreptată asupra noastră. Ne dorim ca toate acțiunile noastre să fie apreciate mai ales de către părinți, iar, în cazul în care acest lucru nu se întâmplă, apar problemele adolescenței. Stimă de sine scăzută este o problemă frecventă în rândul adolescenților. Această problemă poate să aibă mai multe cauze: fie adolescentul nu este ascultat și înțeles de către părinți care îi judecă orice acțiune, fie colectivul în care trăiește (cum ar fi colegii de la școală) este unul negativ. Mai grav este că de la această problemă pot să apară adicțiile sau viciile și depresia. Un adolescent care nu poate să își împărtășească trăirile și emoțiile va recurge la alte metode care îl vor afecta într-un mod foarte grav. Adolescentul are nevoie să fie ascultat, înțeles și cu atât mai mult are nevoie să se simtă iubit de părinți. Pentru a avea adolescenți fericiți, un părinte trebuie să fie echilibrat și dornic de a-și accepta rolul cu încredere și responsabilitate. Un autor îndrăgit mie spune așa: „Trăiți-vă viața în așa fel încât atunci când copiii dumneavoastră se gândesc la: onestitate, dăruire și integritate, să se gândească la voi.” (Brown Jr., 2000: 83) Un părinte trebuie să aibă un comportament sincer față de copilul său deoarece, în viitor, acesta din urmă își va atribui comportamentul părintelui. Un adolescent care este ascultat și înțeles va deveni un om de succes deoarece, pentru a fi capabil să faci performanță, ai nevoie de sprijin și înțelegere din partea celor din jur. În schimb, un adolescent tratat cu indiferență sau chiar cu răutate își va găsi alinarea în alte persoane că de exemplu prietenii sau va dezvolta anumite vicii că de exemplu alcool, fumat, droguri.

Adolescența este o perioada plină de evenimente majore ca: afirmarea propriei personalități, cunoașterea de sine, conturarea unei idei despre viitor. Este timpul în care lucrurile pot să meargă înspre bine sau înspre rău. Cunoașterea nevoilor adolescenței permite construirea unui punți de comunicare între generații, cu speranța formării unor tineri sănătoși atât fizic, cât și mental, capabili să se adapteze lumii și să o inoveze.

Antonia Ioana Napău Stoica: *Corpurile noastre, uni-versuri*

Sorin Antohi ne spune despre corp că: „El este o prelungire a minții și, în același timp, un joc al minții. Mintea transformă corpul într-o metaforă complexă." (Sorin Călin 2003:157) Mi s-a părut interesantă abordarea acestei teme, deoarece mi-a atras atenția modul în care tatuajele influențează o decizie, te fac a fi parte a unui grup social, sunt un simbol al credinței, transmit mesaje secrete sau pur și simplu îți oferă posibilitatea de a marca un anumit moment pe piele, astfel încât să îți amintești mereu de el. Cu siguranță, nu toată lumea cunoaște simbolurile și semnificațiile tatuajelor și nici faptul că, în trecut, efectuarea acestora provoca multă suferință. Tatuajele au făcut parte din multe ritualuri de inițiere. Reluarea acestui obicei, în condițiile moderne de aplicare, arată destul de limpede că valoarea lor identitară nu s-a pierdut. Oamenii au nevoie de expresie autentică. Posibilitatea de a folosi corpul ca mesager al trăirilor este oferită și de purtarea unui tatuaj. Unii oameni aleg intervențiile chirurgicale estetice, alții machiajul ori evidențierea prin îmbrăcăminte. Tatuajul este, categoric, o formă de artă și o manieră foarte personală de a te pune în valoare.

Există o bibliografie generoasă în acest sens (2).

Corpurile noastre pot fi citite ca niște albume umblătoare. Istorii și multe *uni-versuri*.

Referințe bibliografice:

(1). Sorin Călin - „Corpul, o metaforă a minții", *JSRI* • No. 5/Summer, 2003
https://onlime.ro/20-de-tatuaje-mici-cu-semnificatii-profunde/, 14.12.2020, ora 18

Ioana Năsue: *Corpul uman – un simbol*

Fără a fi catalogat drept un onirism, ne putem lăsa convinși de existența unei perioade în care părțile corpului uman nu colaborau una cu cealaltă într-un tandem imaculat, cum o fac acum, ci fiecare membru în parte își manifesta amprenta personală prin opinii și voință individuală[1]. Astfel, distincția dintre ce este în interiorul corpului și ceea ce este în exterior se dovedește a fi crucială pentru nenumărate sisteme de simbolism corporativ care subliniază diferența dintre ceea ce este sinele și ceea ce este străin, ceea ce este conținut și ceea ce nu, ce este ordonat și ce este haotic.

Aflându-ne într-o continuă expansiune metafizică și fiind adevărate prăzi ale speculațiilor religio-fiziologice, se poate admite faptul că societatea a reușit să atingă în fine două modele generale pentru modul în care se încadrează problematica materiei organice. Acestea sunt dualismul trupului și al sufletului și omologizarea microcosmosului și a macrocosmosului. Dacă primul diferențiază radical principiul vieții de toate celelalte, al doilea integrează corpul în lumea din afară.

Un astfel de dualism poate fi regăsit, de exemplu, în relatarea familiară a creației primei ființe umane, unde corpul este departajat de ,,principiul vieții", acesta venind în schimb de la însuși Dumnezeu: ,,Domnul Dumnezeu a făcut pe om din ţărâna pământului, i-a suflat în nări suflare de viaţă şi omul s-a făcut astfel un suflet viu" (Geneza, 2:3). Fie definit ca suflet, spirit sau chiar căldură, acest principiu vivifică și transformă o existență ternă într-un ansamblu scăldat în culoare spirituală deoarece materia în care se află se energizează. În lipsa acestui factor, moartea este inevitabilă.

În conceptul profetului Mani, la începuturile noastre, existența se împărțea între două tărâmuri separate, acestea fiind caracterizate ca întuneric și lumină, Dumnezeu și materie sau adevăr și minciună. Conform legendei susținute de maniheism, din tărâmul luminii se spune că s-a aventurat în afară o ființă, un fiu al lui Dumnezeu pe nume Ohrmazd. Această figură i-a luat cu sine pe cei cinci fii ai săi, personificări ale elementelor naturale: aerul, vântul, fulgerul, apa și focul. Și-a atașat aceste elemente corpului său cu scopul de a îi servi ca armură pentru a-l proteja. Expediția sa, cu toate acestea, s-a încheiat cu o înfrângere și, ca rezultat, particulele de lumină au ajuns să fie amestecate cu materie întunecată, brută, pământească.

Intenția acestor mituri este aceea de a demonstra cum cosmosul și corpul sunt construite din aceeași materie, diferența provenind în raport de scară. Prin urmare, carnea reprezintă versiunea mai mică a solului, iar piatra augumentul natural al coloanei vertebrale. Păstrând această analogie, ne putem gândi la nori și creier ca fiind două jumătăți ale aceluiași întreg. Ambele, situate în regiunea superioară a corpului, respectiv a lumii, reprezintă simboluri ale mobilității și imprevizibilului ce survine în cadrul vieții. În hinduism, sângele i se alătură apei, focul inteligenței, aerul respirației, iar firele de iarbă se află în concordanță cu firele de păr. Diversitatea creației este străbătută de suflet, reușind să unească nadirul cu zenitul.

Relația om-univers este evidențiată atât în artă, în tarot, cât și în tradițiile mexicane. Picioarele umane aflate în contact cu pământul simbolizează în pictură smerenia, aceasta fiind surprinsă inedit în *Cina cea de taină*. Madonna dell'Umiltà,

influențată de spiritualitatea franciscană, este de asemenea arătată desculță și așezată pe pământ. Conexiunea dintre elemente transcende arta, întinzându-se până în domeniul ocultului prin intermediul tarotului. Cartea *Moartea* relevă mâini și capete ce se luptă a ieși din pământ în timp ce un schelet le retează cu o coasă. Este surprinsă schimbarea integrată în ritmurile naturii și necesitatea sfârșitului pentru a obține un nou început. Craniul și scheletul sunt venerate de mexicani în cadrul Zilei Morților, acestea creionând cu exactitate tragismul adus de ideea morții, însă și libertatea supremă prin existența elementelor în afara totului unitar reprezentat de către trup.

În concluzie, dependența omului de univers și a universului de om situează ființa umană în umbra simbolului și a interpretării. Așadar, matricea existenței fiecărui individ nu poate fi catalogată ca fiind definitorie deoarece conștiința fiecăruia fuzionează cu ,,principiul vieții" aflat pretutindeni în jur, realizând un păcat, în concepția bisericii, o mașină, potrivit științei, o simplă afacere din punctul de vedere al advertisingului și o fiesta ca răspuns de sine – corpul uman[2].

Referințe bibliografice

[1] "There was a time when man's bodily parts did not agree in unity, as they do now, but individual limbs had their own opinions and their own powers of speech" (Titus Livius, Ab Urbe Condita Libri)

[2] "The Church says: the body is a sin. Science says: the body is a machine. Advertising says: The body is a business.The Body says: I am a fiesta." (Eduardo Galeano, Walking Words)

Azgor, Sam, "Signs & Symbols of Human Body", https://medium.com/signs-symbols/signs-symbols-of-human-body-42c6e13ccfea, consultat în 14 decembrie 2020, ora 23:37

Kosloski, Philip, "What do the parts of the human body symbolize in Christian art?", https://aleteia.org/2017/10/08/what-do-the-parts-of-the-human-body-symbolize-in-christian-art, consultat în 15 decembrie 2020, ora 00:13

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Manichaeis

Mandache, Bogdan, ,,Corpul—materie și simbol", https://www.esoterica.ro/2019/04/corpul-materie-si-simbol/, consultat în 15 decembrie 2020, ora 00:49

Bianca Alexandra Nedela: *Între agonie și extaz, o vârstă sublimă*

Adolescența este privită ca fiind cea mai frumoasă perioadă a vieții, dar, odată cu bucuriile vârstei, intervin și cele mai dificile probleme, tocmai de aceea tinerii au nevoie de sprijin și susținere din partea Familiei, dar și a celor din jur. Este minunată perioada iubirii, ne îndrăgostim pentru prima dată, simțim magicii fluturași din stomac: „Oamenilor le place să își amintească ce înseamnă să fii tânăr. Și îndrăgostit.”(1) Suferim din cauza iubirii, dar ne bucurăm de perioada distracțiilor când viața pare cea mai ușoară. Cu alte cuvinte, trecem prin stări extreme de la agonie, la extaz într-o clipă.

În același timp, este vârsta la care tânărul începe să-și contureze personalitatea și să-și caute scopul în viață, caută răspuns nenumăratelor întrebări și se confruntă cu situații diverse. Implicarea în diferite activități școlare, dar și extrașcolare, precum voluntariatul sau ONG-urile ajută la dezvoltarea personală a tânărului, un aspect important în viața de adult ce urmează.

Adolescența este o perioadă dificilă atât din punct de vedere biologic, cât și psihologic. La început apar probleme mici pe care adolescenții reușesc să le depășească cu ușurință dar, cu trecerea timpului, încep să-și facă simțită prezența probleme din ce în ce mai serioase, ce necesită timp de gândire și mai mult discernământ. Una dintre acestea este dorința fiecărui tânăr de a avea libertate, atât din punct de vedere fizic, cât și libertatea de a lua singur decizii, de a-și urma propriile vise bazate pe dorințe și aspirații. „Doamne, dă-mi liniștea să accept lucrurile pe care nu le pot schimbă, curajul de a schimbă lucrurile pe care le pot schimbă și înțelepciunea de a le deosebi.” (2) Aceasta este una din problemele majore deoarece în perioada adolescenței fiecare tânăr dorește să se afirme, să fie în centrul atenției și să i se dea importanță.

Adolescentul are nevoie să fie ascultat și luat în seamă, are nevoie de apreciere din partea celor din jur și de sprijin moral. Dezvoltarea personală este esențială în această perioada de formare alături de iubirea și încrederea de sine ce ne întăresc. Totodată este vârsta la care încercăm experiențe noi, ne confruntăm cu situații diverse, de unde se pot isca probleme de tot felul. Există multiple situații neplăcute în care, din cauza anturajului nepotrivit și a lipsei de experiență, unii dintre noi ajung să facă lucruri greșite ce le pot influența viitorul și, tocmai din acest motiv, prezența familiei este foarte importantă în viața tinerilor. Una dintre soluțiile problemelor ce apar la această vârstă este comunicarea cu familia. Din nefericire, cei mai mulți tineri evită discuțiile cu părinții din mai multe motive, cum ar fi frica sau rușinea, dar și faptul că nu găsesc înțelegere în părinți din cauza diferenței de vârstă, a mentalității și a stilului de viață diferit. Astfel, adolescenții

își găsesc refugiu în prieteni și preferă să împărtășească cu ei diferitele probleme, însă aceștia nu se dovedesc de încredere mereu.

O altă problemă de-a noastră o reprezintă adaptarea în societate. Adesea, integrarea într-un colectiv este dificilă din cauza prejudecăților formate de societate. La vârsta adolescenței, tinerii încep să judece după aparențe, sunt răutăcioși, egoiști și îi fac pe alții să se simtă inferiori. Acest lucru se întâmplă, adesea, din cauza diferențelor sociale și materiale. Așa se formează diferite grupuri între adolescenți, grupuri ce nasc frustrări, dar și multă invidie. Culoarea părului, machiajul strident, banii, tatuajele sau piercingurile sunt câteva dintre aspectele ce fac diferența.

Aspectul fizic reprezintă *o altă punte a suspinelor*. O mare parte dintre noi pune preț pe vestimentație și înfățișare. De-a lungul timpului, societatea a creat standarde ale frumuseții în care toți tinerii încearcă să se încadreze, alegându-și cele mai în trend haine sau recurgând chiar la operații estetice. O bună parte din tinerii zilelor noastre se confruntă cu acnee, patologie cu impact psiho-social puternic. Am trecut și eu prin aceasta experiență. Mama a fost mereu alături de mine, cu vorbe calde și sfaturi despre cum să mă comport într-o asemenea situație. Sub supravegherea unui medic specialist în dermatologie problemele s-au rezolvat.

Adolescența nu este ușor de traversat, dar rămâne cea mai frumoasă, caldă, năvalnică, antagonică și plină de savoare perioadă din viața fiecărui om.

Referințe bibliografice:

Rainbow Rowell, tradus din lb. Engleza de Florentina Hojbota, 2015, Elenor & Park, editura Youngart
John Green, tradus din lb. engleza de Shauki-Al Gareeb, 2013, Editura Trei
Problemele adolescentilor – Pre-Adolescența (google.com), consultat în 05.12.2020, ora 20:00

Diana-Mihaela Nedela: *Eu, dar totuşi alta…*

Îmi reamintesc cu nostalgie entuziasmul cu care plănuisem vara anului 2020; aveam de gând să merg cu niște prieteni la Untold, iar după ce am fi terminat cu examenul de admitere, am fi mers la mare pentru 2-3 zile. Totul avea să fie perfect, plănuisem acea vacanță până în cel mai mic detaliu, dar se pare că la un singur lucru nu s-a gândit nimeni –apariția virusului COVID-19.

În situația actuală, aflându-ne în centrul unei pandemii, am fost privați de tot felul de bucurii. Mie, personal, îmi lipsesc piesele de teatru, concertele și toate spectacolele care erau organizate până anul trecut. Da, și încă multe alte lucruri asemănătoare cu acestea.

În momentul de față mă alimentez cu speranța că toată această pandemie va lua sfârșit, că totul va reveni la normal, că vom putea merge la facultate, că ne vom putea întâlni cu prietenii, cu familiile noastre, că vom putea ieși pe stradă fără nicio problemă și că, încetul cu încetul, o să reintrăm în tumultul vieții noastre de dinainte care era plin de magie, de altfel. Da, privită de la capătul acestui an, viața noastră de până în martie 2019 era plină de magie.

Pot afirma acum că acest virus, COVID-19, m-a ajutat să realizez cum sunt de fapt și, mai important decât aceasta, cine sunt. Am realizat că indiferent de intensitatea trăirilor ce au avut loc înaintea și în timpul pandemiei, în esență, am rămas tot eu, dar regăsită într-o altă ipostază. Toate schimbările pe care le-am suferit în această perioadă au ajutat la creionarea comportamentului și a caracterului meu, reunind elemente contrastante, putând astfel să mă bucur de tot ce se întâmplă, să trăiesc în prezent și să îmi depășesc temerile. Sunt fericită cu descoperirea făcută, de persoana care sunt, cu mențiunea, firește: Da, eu, dar totuși alta…

Raluca Negrea: *Joc nou, reguli noi*

Motto: „Boala este pedeapsa naturii revoltate.” (Hosea Ballou)

Am fost prea grăbiți, prea neatenți, prea concentrați pe imediat. Am uitat de **acum** și am uitat de **noi**. Alergam mereu spre viitor, dar până când? Unde voiam să ajungem? Natura ne-a arătat din nou că nu suntem mai presus, suntem doar o parte dintr-un ecosistem, nu putem controla tot. Omul, ca entitate supremă, așa cum se consideră, a fost detronat în 2020 și, odată cu el, lumea s-a oprit în loc. Străzile, suprasaturate de oameni în mod normal sunt acum goale, școlile se afundă într-o liniște sumbră și totul arată ca într-un peisaj post apocaliptic. Dușmanul nevăzut poate să fie oriunde, poate să îl aibă oricine și, mai presus de orice, nu ține cont de statut social sau de țara în care te afli.

Ne adaptăm la noile reguli ale jocului? Am pus stop și ne-am reinventat. Pentru prima dată, după mult timp, ne putem bucura de ceva nou, ceva ce până acum nu conta pentru noi, timpul prezent.

Această pandemie ne-a luat pe nepregătite, cel puțin pe mine. Credeam că anul 2020 o să fie un an bun, anul meu de „glorie”.

În opinia mea, această pandemie a avut unele avantaje și dezavantaje. Este un lucru bizar să spunem „avantaje” într-o asemenea situație, dar unele persoane au fost ajutate în această perioadă.

Eu am văzut această situație ca pe un prilej de a avea mai mult timp pentru mine și pentru a învăța. Am început să îmi ocup timpul cu diferite activități care să mă scoată din rutina de zi cu zi. Unul dintre lucrurile de care sunt foarte mândră este faptul că am avut posibilitatea de a face ateliere de arte plastice cu copii in mediul on-line. Acest lucru m-a bucurat extrem de mult. Am avut posibilitatea să ajut pe cineva în condiții atipice. Momentele de satisfacție din carantină veneau odată cu pozele de la copiii care făceau atelierele concepute de mine. Pozitiv este și faptul că, după o perioadă, mi-am creat un adevărat program. Această nouă agendă a mea era aproape perfecta: mesele la ore fixe, o oră de sport, timp acordat învățatului. Cu toate aceste lucruri de făcut, aveam timp și să citesc romane întregi, sau să vizionez în fiecare seară un film sau un documentar, lucru care nu mi se întâmplase niciodată înainte. În ciuda nebuniei globale, eu am văzut carantina ca pe un refugiu, ca pe o posibilitate de dezvoltare personală. Erau foarte interesante momentele în care vorbeam cu prietenii. Ei îmi spuneau că le displace profund această carantină, iar eu, tainic, mă simțeam așa de stăpână pe viața mea în acele clipe și norocoasă că am putut să văd partea roz a situației.

Desigur, există și o parte negativă. Mi-a fost teamă pentru părinții mei. Lucrând, ei erau permanent expuși la factorul de risc. Extrem de mulți oameni au început să se îmbolnăvească și s-a creat o panică generală în toată lumea.

Ce apreciez și mai mult acum? Sentimentul libertății conștientizat. O simplă plimbare pe străzile orașului poate fi o lecție de filosofie de viață. Nu gândisem niciodată așa înainte.

Rareș Ioan Neluș – *Fără frică*

Motto: „Să nu-ți fie frică de nimic, înseamnă a privi tot ce se petrece în lume ca spectacol” (Mircea Eliade)

Am ales această temă datorită unor întâmplări care mi-au schimbat percepția despre înțelegerea umană a controversatului sentiment de frică.

Specialiștii în neurologie au trasat circuitul fricii în cele mai mici detalii. Frica este un caz tipic de înțelegere a dinamicii neuronale a emoției.

În opinia mea, aceasta are un rol extrem de important în evoluția omului, poate mai mare decât al oricărei alte emoții, pentru că este crucială pentru supraviețuire.

Cu toate astea, lipsa fricii nu aduce după sine decăderea umană.

Componenta centrală a senzației de frică este amigdala (denumit şi corpul amigdalian, pentru a nu se confunda cu amigdalele, cele două glande de natură limfatică, situate de o parte şi alta a omuşorului). În fapt, amigdala este construită din două componente, câte una în fiecare emisferă a creierului, localizate în interiorul acestuia.

Atunci când o boală foarte rar întâlnită distruge amigdala, dar nu și alte structuri ale sale, frica dispare din percepția mintală.

În primul rând, persoana respectivă devine incapabilă să identifice frica de pe chipurile altora și să o exprime la rândul său. Această boală este denumită de către neurologi S.M. – scleroză multiplă. Un studiu recent arată că „dacă cineva pune o armă la tâmpla unui bolnav de S.M., acesta își dă seama din punct de vedere intelectual că ar trebui să se teamă, dar nu simte o teamă propriu-zisă."

Îl pot aduce drept exemplu pe I., un tânăr cu o boală asemănătoare sclerozei multiple, fost participant al unei tabere de vară la care am luat parte și eu. Pot spune că interacțiunile mele cu I., atât directe cât și indirecte, m-au făcut să-mi deschid percepțiile asupra capacității neuronale și psihice. Serile de film horror, poveștile de groază spuse la focul de tabără și drumețiile nocturne în mijlocul pădurii au reprezentat factorii principali în analiza mea asupra comportamentului acestui băiat uimitor.

Din cele spuse de către însoțitoarea tânărului, I. avea pierderi necontrolate și neregulate ale sentimentului de frică.

Scenele filmelor de groază care, în mod normal, ar terifia și un adult îi produceau tânărului băiat un reflex învățat în timp pentru a copia normalitatea. Acesta trăgea cu colțul ochiului la ceilalți tineri și încerca să imite o stare de frică brusc declanșată de scenele terifiante.

În subsidiar, argumentul ajutător pe care m-am sprijinit se rezumă la circuitul neural al fricii. Să presupunem că într-o seară suntem singuri în casă, citim o revistă sau ne uităm la TV și, la un moment dat, se aude ceva din camera de alături. Când se întâmplă acest lucru, creierul oferă posibilitatea de a observa rolul amigdalei ca sistem de alarmă. Prima comandă a creierului este de a percepe sunetul ca o undă fizică în sine și de-al transforma într-o stare de vigilență. Acest parcurs complex începe de la ureche, se continuă la creier și apoi la talamus. De aici pleacă, pe 2 căi separate, o serie mai mică de proiecții, se strecoară până la amigdală și la hipocamp, în apropiere. Calea mai largă se îndreaptă spre cortexul auzului din lobul temporal, unde sunetele sunt triate și înțelese. Hipocampul, un loc central de înmagazinare a amintirilor, distinge rapid faptul ca „zgomotul" seamănă cu un altul similar pe care l-ați mai auzit, eventual chiar cu unul familiar.

De exemplu, pot compara această teorie cu o situație asemănătoare din tabăra de vară. În urma unui concurs interactiv, toți participanții au fost împărțiți în trei echipe. Sarcina fiecăreia fiind să se deplaseze într-un loc specificat de către organizatori pentru a găsi trei steaguri colorate. Destinația primei echipe era un deal aflat la 500 de metri de tabără. Cea de-a doua destinație a fost barajul unui râu pe care echipa mea trebuia să-l străbată cu barca numită canoe. Cea de-a treia echipă avea drept destinație un crâng în mijlocul unei păduri. Toate măsurile de siguranță au fost luate, dar, cu toate astea, echipa mea, în care se afla și I., a trecut printr-o experiență foarte înfricoșătoare. În timp ce pluteam pe albia râului, barca colegilor mei de echipă s-a dezechilibrat, urmând să se umple cu apă până la jumătate. Râul nu era adânc, dar acel loc specific era plin de flora acvatică în care puteai foarte ușor să rămâi blocat. Majoritatea tinerilor au început sa înoate spre mal, cu excepția lui I. și a altui coleg. Cei doi au fost prinși în iarba de mare, comportamentul celor doi a fost într-o antiteză totală. Dorința de a scăpa din apă și frica de înec era evidentă pe fața lui R. Chipul lui I. sugera calm și curiozitate. Stând în apă până la gât, acesta spunea că este bine și că nu trebuie să ne panicăm. Din când în când se mai băga sub apă pentru a rupe cu mâna iarba care îi prinsese piciorul. După minute întregi, acesta a venit la mal cu un zâmbet larg pe față, înfricoșător pentru mulți dintre noi.

Experiențele din tabăra de vară, relația mea de prietenie cu I., interacțiunile noastre și cele dintre el și restul participanților mi-au demonstrat că sentimentul de frică este un factor critic pentru tot ceea ce numim normalitatea caracterului uman. Cu toate acestea, viața lui I. este una normală din toate punctele de vedere, imaginea ei exterioară luând forma ochiului fiecărui privitor și a firii acestuia.

Denisa-Maria Nicoară: *De ce ne trebuie situații grave pentru a realiza greșelile făcute?*

Eu? Celălalt? Celălalt, eu? Care dintre ei aș prefera să fiu acum? Pot spune că niciuna. De ce? Pentru că mereu una va avea ceva ce cealaltă nu ar mai putea. Mereu răutatea distruge inocența, dar totodată durerea te face mai puternic. Covid-19 nu doar că m-a învățat anumite lucruri, ci a reușit să schimbe o parte din mine. Dacă aș putea pentru o clipă, doar pentru o clipă, să mă întorc în această zi de marți, de acum un an și aș vrea să mă caracterizez în câteva cuvinte, acele cuvinte nu m-ar mai putea descrie acum. Să fie un lucru bun? Să fie un lucru rău? Nici eu

nu îmi pot da seama... Covid-19 nu doar că ne-a schimbat viețile sociale, ci ne-a schimbat pe noi. Oare chiar el ne-a schimbat? Sau eram deja așa? Milă, sprijin, îndurarea, prea puțin am auzit de acestea. Unde au dispărut? Poate că au fost înlocuite de răutate, egoism, îngâmfare, materialism...

Nu pot spune toate motivele ce m-au adus în punctul în care sunt, pentru că încă nu sunt suficientă de asumată de a mă caracteriza în mod direct. Dar, în mod sigur, acest an mi-a scos la iveală destule părți ce mi le ascundeam într-un mod conștient sau inconștient. Când mi-am dat seama că ceva nu e în regulă? Poate că în momentul în care nu mai simțeam fericire, nu mai simțeam nimic. Nu mă mai puteam bucura la fel de mult la lucrurile care odată mă făceau să fiu în extaz. Prima oară am dat vina pe ce era în jur, vedeam doar oameni cu interese, oameni disperați să treacă peste aceste clipe grele, oameni care mințeau pentru a-și proteja propriile interese. Eram foarte indignată, nu înțelegeam unde au plecat oamenii buni și înțelegători de acum câteva luni. Care era greșeala mea? Nu mă vedeam pe mine, nu vedeam modul în care acționez la această situație. Dădeam vina pe ce era în jur pentru starea pe care o aveam. Nu îmi trecea prin gând că poate și ceilalți oameni simt ce simt și eu. Eu ceream respect, înțelegere, iubire, fericire. Dar eu ce ofeream? Nimic... Eram indignată, nervoasă, întorceam ce primeam, mereu așteptam din partea celuilalt. Mândria mea era prea mare pentru a înțelege situația adusă de Covid-19. Nu înțelegeam că și ceilalți oameni erau speriați de modificările aduse atât în plan social, cât și familiar. Nu mai era vorba doar de o criză financiară ci și de pierderea unor persoane dragi nouă. La fel un micuț melc, când simte pericol se înghesuie imediat în carapacea sa. Așa și noi, ne întoarcem unde ne simțim în siguranță și îi protejăm pe cei mai dragi nouă. Mereu când ni se schimbă zona de confort, suntem la început dezorientați. Tot ce ar trebui să facem pentru un timp este să fim buni, să fim înțelegători și să nu fim egoiști.

Nu făceam greșeli doar față de oamenii din jur, ci față de cei apropiați mie. Pe lângă comportamentul meu puțin neadecvat, nu luam în calcul posibilitatea unei pierderi. Mereu ne spunem că nouă nu ni se pot întâmpla anumite lucruri, până când suntem puși în fața faptului. De fiecare dată găseam în mintea mea câte un motiv să nu sun acasă, la părinți, la bunici, pentru a le spune doar câteva vorbe. Nu era nici pe departe vorba de nepăsare sau indiferență, pur și simplu alegeam să îmi pierd vremea pe lucruri banale. Aveam impresia că mereu familia o să-mi fie alături indiferent de orice și acordam mai multă atenție unor persoane mai indiferente sau unor lucruri mai greu de obținut. Ce făceam? Făceam cea mai mare greșeală, pentru că înainte de toate trebuie pusă familia, ea are prioritate. Iubirea primită din partea bunicilor a fost mereu fără margini. Prea puțini oameni își iau de la gură pentru a-ți dărui ție mai mult, iar eu ajunsesem în pragul de a uita. De ce ne

trebuie situații grave pentru a realiza greșelile făcute? Poate pentru că ne obișnuim prea mult cu bunătatea unora și ajungem să ne comportăm de parcă ni s-ar cuveni.

Dacă vrei să primești ceva, trebuie să dai, mai apoi să prețuiești ce ți s-a oferit și să mulțumești. Într-un final am ales să văd partea bună din această perioadă, să-mi recunosc încetul cu încetul greșelile și să încep să fac ce trebuia de mult. Covid-19 nu doar că m-a învățat anumite lucruri, ci a reușit să-mi arate într-un mod indirect pasajele ce lipseau pentru a fi mai mult cu zâmbetul pe buze. Niciodată supărarea, indignarea, orgoliul, răzbunarea nu vor contura ceva frumos, ci, dimpotrivă, te vor afunda și mai mult în neînțelegerea cu tine însuți.

Ioana Andrada Nițescu: *Știm că drumul parcurs este mai important decât destinația în sine*

Simptomele agresive ale infectării cu acest virus, pe care auzim că le manifestă unele persoane, ar trebui sa ne facă mult mai responsabili pe noi toți. Din păcate, întâlnesc oameni care încă se îndoiesc de existența virusului și nu iau în calcul măsurile de protecție, precum purtarea măștii ori evitarea locurilor aglomerate. Aceștia, fără să realizeze, pot fi purtători ai virusului și, chiar dacă nu ajung să se simtă rău, îl transmit mai departe altor organisme plăpânde, slăbite, cărora le poate fi fatal. Mama mea este cadru medical, iar, uneori, când vine obosită de la serviciu, îmi povestește cu durere, despre oameni care se luptă cu acest virus și cum încearcă să îi ajute...

Dincolo de boală, unul dintre cele mai grele sentimente este cel de a sta la distanță de oamenii dragi. Mi-aș dori să îi cunosc mai bine, față în față, pe noii colegi de la facultate. Sunt atât de nerăbdătoare să depășim pericolul virusului și să ne putem întâlni, căci îmi lipsește mult interacțiunea directă cu ei. Totuși, făcând cursurile online, reușesc să văd chipurile lor într-o stare mai relaxată decât ar fi fost probabil în banca de la facultate. Pe unii, îi recunosc după chip, iar, pe alții, doar după voce atunci când vorbesc în cadrul unui curs. Această situație de a asocia numele unei persoane doar cu vocea, fără să o fi văzut vreodată, nu am mai întâlnit-o și este ușor frustrantă. Comunicarea în scris este acum mult mai folosită. Pe de o parte, este un atu, pentru că oferă un timp în plus de gândire la ideea pe care vrei să o transmiți, iar emoțiile pot fi cu ușurință ascunse în spatele cuvintelor. Pe de altă parte, lipsește fluența conversației, căci se pierde un timp scriind, iar faptul că nu poți să observi reacțiile, gesturile celuilalt, stârnește din nou frustrare.

Învăț cum să am mai multă grijă de sănătatea mea și a celorlalți, chiar prin simplul gest de a purta masca de protecție. Învăț cum să îmi organizez timpul cu folos, cum să fiu mai atentă la cuvintele și vocea unei persoane atunci când comunicăm la telefon sau în scris și mă bucur că sunt aproape de familia mea. Iar, când problema virusului Covid-19 se va rezolva, când nu va mai provoca suferință și barierele dintre noi se vor ridica, fiecare va fi mai puternic, cu mai mult entuziasm și poftă de viață și unul dintre lucrurile pe care o să le prețuim cu siguranță mai mult va fi orice clipă de libertate în care vom simți că putem fi acolo unde ne dorim.

Marius-Marcu Nițu: *Pandemie/Singurătatea și iluzia mulțimilor*

„Suntem în pandemie" – acestea sunt cele trei cuvinte pe care le aud zilnic, de aproape un an. Cu toții aveam planuri, aspirații, idealuri, dar cine s-ar fi gândit că o vietate atât de mică poate aduce o schimbare atât de mare! Lăsând la o parte aspectele medicale legate de vietatea menționată anterior, am rămas cu un sentiment, un sentiment de care m-am mai izbit și înainte de această întâmplare și anume singurătatea. Nu am înțeles niciodată de ce mă pot simți singur chiar și atunci când nu sunt singur, cel puțin fizic. Ei bine, în această pandemie, am realizat că toți suntem singuri și că, uneori, sau poate chiar tot timpul, exist doar eu, nu eu și celălalt.

Înainte de debutul virusului aveam mereu o activitate, un eveniment, eram mereu înconjurat de oameni. Lucrul acesta îmi dădea posibilitatea de a nu mă confrunta mereu cu propria persoană, deși gândurile sunt mereu acolo, sute de gânduri care-ți trec prin minte în fiecare zi. Poate eram la un suc împreună cu prietenii și mă simțeam deconectat, dar, indiferent de cât de departe mă simțeam, aveam și momente în care eram prezent și, combinându-le pe cele două, reușeam să am câte puțin din fiecare: puțin din mine și puțin din celălalt. Fiind privat și de ultima fărâmă de conexiunea cu celălalt, am rămas doar eu.

Momentul în care am rămas singur, lipsit de interacțiune umană, este momentul în care am ajuns să mă cunosc cu adevărat. Nu mă distrăgea nimic altceva, eram doar eu și cu sutele de gânduri care acum începeau să primească atenția pe care poate nu o primiseră niciodată până în acel moment. Unul dintre aceste gânduri eram chiar eu. Oglinda mare de pe peretele din fața patului îmi înfățișa o figură bizară, parcă necunoscută. Am început să privesc în ochii care mă priveau speriați înapoi. Era târziu, dar nu îmi era teamă, făptura îmi părea totuși

familiară. Atunci am devenit conștient că exist, că am un corp care e al meu, cu care pot să ating, să aud, să văd. Desigur că au urmat mai multe gânduri ce conțineau de o sută de ori mai multe întrebări decât sutele de întrebări pe care le aveam până atunci, dar unul dintre aceste gânduri mi-a stârnit curiozitatea: „Cine este celălalt?”

Dacă eu sunt propriul meu univers și în momentul în care eu nu aș mai fi universul nu ar mai exista, atunci cine poate fi celălalt? Răspunsul pe care mi l-am dat e că fiecare este în centrul propriului său univers, cu propriile sale gânduri și trăiri, în care este actorul principal al unui film regizat, până la urmă, de el însuși.

Cu atât mai mult, mi-am dat seama cât de important este celălalt.

În momentul în care împărtășești o experiență cu cineva, când dai naștere unei amintiri, universurile voastre se întrepătrund, o parte din celălalt rămâne în tine. Acum am înțeles de ce când pierzi pe cineva drag simți o durere inexplicabilă, pentru că atunci când pleacă, nu-l pierzi doar pe celălalt, ci pierzi și o parte din tine.

În acest mod singurătatea m-a învățat că, de fapt, nu sunt singur și că există oameni din care fac parte și care fac la rândul lor parte din mine. Chiar dacă lucrurile nu sunt la fel, chiar dacă nu pot simți atingerea cuiva, chiar dacă fizic nu suntem unul lângă altul, asta constituie o singură barieră, dar poate sunt alte 100 care pot fi trecute cu ușurință. Un singur blocaj nu trebuie lăsat să distrugă ceva ce se poate obține și prin alte modalități, dar poate nu la aceeași intensitate.

În ziua de azi, oamenii au găsit mai multe mijloace pentru a distruge aceste bariere. Tehnologia mi-a oferit posibilitatea să văd, să aud, să rămân conectat cu celălalt și, prin urmare, cu mine.

Când mă uit în urmă, după multe luni de izolare, luni în care am trecut prin unele dintre cele mai marcante experiențe din viața unui om, ce m-au ajutat să trec într-o nouă etapă din viață (examenul de bacalaureat, cel de admitere la facultate), realizez că, într-o oarecare măsură, cu toții am avut nevoie de o pauză în care să ne dăm seama cine suntem. Dacă nu ar fi decurs lucrurile așa, nu m-aș fi descoperit, nu l-aș fi descoperit pe „celălalt”, nu mi-aș fi descoperit corpul și, cel mai probabil, nu aș fi înțeles de ce sunt cine sunt și de ce sunt unde sunt.

Pentru că trebuie să ajung de unde am plecat, trebuie să spun că pandemia m-a făcut să mă simt singur și că, de multe ori, sunt doar „eu” și nu pot să îl găsesc pe „celălalt”. Tot pandemia m-a învățat unde să îl găsesc, ca atunci când spun „eu”, spun „celălalt” și că singurătatea e mai tolerabilă când știi că totuși nu ești atât de singur. Deci da, pandemia înseamnă să-ți înfrunți frica de singurătate și să rămâi doar „eu” pentru a realiza cât de multe înseamnă de fapt acest cuvânt.

Noemi Năstăsescu: *Suntem tineri. Eram aproape nemuritori!*

Am 19 ani şi până de curând mă simţeam aproape nemuritoare.

În luna februarie a anului 2020 a fost semnalat un prim caz, suspect ca suferind de sindromul respirator acut cu noul coronavirus (COVID-19), în Reşiţa, oraşul unde locuiesc. Din acel moment, existenţa mea de tânăr în formare a fost schimbată profund de COVID-19.

Am să vă prezint câteva aspecte din viaţa mea, aspecte despre care cred că sunt comune multor altor tineri și care au fost influenţate de apariţia acestui virus ucigător.

Începând cu primăvara aceasta, măsurile de protecţie colectivă adoptate şi puse în practică pe timpul stării de urgenţă şi, mai apoi, a celei de alertă au determinat modificări profunde în programul, comportamentul şi stilul de viaţă al întregii populaţii, dar în mod deosebit asupra tinerilor.

În primul rând, întreruperea cursurilor şcolare şi trecerea la un mod de predare pentru care nu exista o pregătire prealabilă pentru niciunul dintre actori, profesor şi elev, a determinat scăderea nivelului de însuşire şi înţelegere a cunoştinţelor predate. Feddback-ul a fost modificat în însăşi esenţa lui, atât în ceea ce priveşte comunicarea, dar şi evaluarea. Pentru noi, cei care urmam să susţinem examenul de bacalaureat, dar şi cel de admitere în facultate, a fost cu atât mai dificil. Pregătirea individuală a fost tensionată de existenţa restricţiilor de deplasare precum şi de teama de necunoscut: cât de incisiv este acest virus, cum se transmite, care sunt măsurile eficiente de protecţie etc.. În această situaţie, un rol important l-a avut susţinerea familiei, planificarea riguroasă a pregătirii, respectarea programului autoimpus, informarea din surse autorizate privind pandemia şi, nu în ultimul rând, ambiţia personală.

Viaţa socială a fost limitată, pe de o parte, de măsurile oficiale de protecţie colectivă şi, pe de altă parte, de nevoia de protecţie individuală. Pentru a compensa aceste neajunsuri am iniţiat noi modalităţi de a socializa, îndeosebi în mediul on line, dar am încercat, pe cât posibil, ca măcar cu un grup restrâns de prieteni să ne vedem săptămânal. „Pandemia a provocat schimbări şi la nivel de comportamente, în mod special ne referim la comportamentele riscante cum ar fi consumul de tutun, de alcool, conducerea automobilului în stare de ebrietate şi alte comportamente. Am observat că acele comportamente riscante au devenit mult mai frecvente în perioada de izolare.” (1)

Am început să vorbim din ce în ce mai mult despre ce şi cum să facem pentru a ne adapta situaţiei. Fiecare dintre noi a căutat noi modalităţi de a rămâne conectat în cadrul grupului nostru. Am învăţat să fim mai responsabili cu noi

înşine, dar şi în raport cu ceilalţi membrii ai societăţii în care trăim. Trebuie să ne autoprotejăm, dar trebuie să-i protejăm şi pe ceilalţi.

Până la izbucnirea acestei pandemii, noi, tinerii, eram mult mai puţin interesaţi de problemele legate de domeniul medical, situaţia existentă a determinat un mai mare interes şi o nevoie reală de cunoaştere privind igiena şi starea noastră de sănătate.

Restrângerea unor drepturi, îndeosebi cele legate de libera deplasare, ne-a făcut să conştientizăm importanţa acestor drepturi şi libertăţi. ,,Descoperim cu uimire prețul lucrurilor „fără preț", al unor fapte simple precum o deplasare în alt cartier, o întâlnire cu prietenii, o cafea băută la o terasă sau o vizită la teatru ori într-o librărie. O anume banalitate învăluia toate aceste comportamente cotidiene, care își regăsesc azi dimensiunea de caracter sacru, de valoare infinită. Criza sanitară este în acest sens un memento mori, o reamintire a incompletitudinii și a fragilității noastre pe care nu încetăm să le uităm. Ea restabilește o scară de valori, banalizată de obișnuințele noastre. Doar ceea ce ne poate fi luat capătă un preț." (3)

Am învăţat că prin respectarea măsurilor impuse, prin autodisciplină, prin respect şi înţelegere pentru drepturile şi nevoile celor din jur, se poate trece print-o astfel de situaţie limită. Poate această pandemie ne-a maturizat puţin mai repede şi a determinat o responsabilizare mai mare a fiecăruia dintre noi.

Deşi COVID-19 a devenit principalul aspect care influenţează definitoriu societatea umană în întregul său ansamblu, umanitatea va reuşi să treacă peste acest moment de cumpănă, prin implicare şi responsabilizare. Întreaga omenire şi implicit noi, tinerii de azi, va păstra în memoria colectivă învăţămintele şi măsurile necesare, astfel încât pe viitor să fim mai bine pregătiţi pentru a face faţă unei astfel de situaţii.

Referinţe bibliografice:

1. https://moldova.europalibera.org/a/efectele-pandemiei-asupra-tinerilor-/30915738.html
02.12.2020, 10.33
2, 3. https://www.scena9.ro/article/corp-izolare-antropologi-covid19
02.12.2020, 12,30

Dariana Ada Nyegre: *Unde sfârșește oboseala, unde începe epuizarea intelectuală?*

Tema în jurul căreia va orbita conținutul eseului de față cuprinde epuizarea intelectuală și importanța somnului de calitate. Motivul real al abordării acesteia a fost confruntarea personală cu fenomenul epuizării cronice. Curiozitatea înțelegerii aprofundate a mecanismelor care stau la baza declanșării epuizării intelectuale și a manifestărilor acesteia, cât și modalitățile de prevenție, dar și de tratare ale acestora, înțelegerea importanței somnului au determinat rândurile de față.

Epuizarea psihică este o reacție comună și reprezintă un rezultat al supra-activității creierului care aduce odată cu ea stări de frustrare și perturbări mintale. Oboseala psihică își poate face apariția sub multe forme. Inițial, simptomele pot apărea sub o formă mai puțin evidentă, în timp, acestea agravându-se. Prin urmare, epuizarea psihică poate fi dezvăluită de simptome fizice, emoționale și comportamentale, întrucât toate aceste caracteristici sunt legate de organul care primește tulburarea stresului: creierul. Spre exemplu, oboseala fizică demască de fapt corpul, care se simte obosit și refuză activitățile uzuale, în favoarea repaosului. Pot apărea, în același context, dureri de cap, dureri de spate sau musculare. Simptomele emoționale se pot manifesta ca sentimente de neputință, pe măsură ce se instalează senzația covârșitoare de stres. Sentimentul de îndoială de sine și frica de eșec pot cuprinde majoritatea gândurilor de pe parcursul zilei, ceea ce are ca repercusiune izolarea socială și dezvoltarea unei viziuni mai puțin optimiste asupra lumii și a vieții în general. Nerăbdarea, iritabilitatea și sentimentele de furie sau supărare sunt mai ușor declanșabile. Incapacitatea de concentrare se manifestă prin dificultatea crescută de a finaliza sarcinile obișnuite, uzuale. Simptomele comportamentale apar prin diminuarea voinței de a petrece prea mult timp cu prietenii și cu familia, căutarea singurătății din cauza oboselii prea mari, înmagazinate de persoana suferindă pentru a face acest efort. Amânarea și retragerea de la responsabilități pot fi, de asemenea, un semn de epuizare psihică. Momentul confruntării cu majoritatea simptomelor amintite mai sus, a fost de departe semnalul de alarmă care mi-a dezvoltat interesul asupra repercusiunilor ce pot apărea în urma unui comportament ignorant față de sănătatea propriului creier.

În clipa în care capacitatea noastră de a face față stresului se epuizează, ne poate cufunda într-o stare de oboseală psihică permanentă. Acest lucru poate duce chiar la probleme de sănătate, potențial grave, precum depresia, bolile cardiace, bolile cronice și tulburările autoimune.

„Întreruperea somnului este un semn distinctiv al epuizării psihice. Oboseala cronică este asociată cu o serie de probleme de somn, incluzând: somnolența excesivă în timpul zilei, dificultate în a adormi și de a rămâne adormit, alte tulburări de somn. În ciuda frecvenței tulburărilor de somn cu care persoanele cu sindrom de oboseală cronică se confruntă, legătura dintre somn și oboseală cronică - ca și în alte cazuri - nu este bine înțeleasă", relatează Georgiana Tache, medic primar de recuperare, cu peste 30 de ani de experiență, vicepreședinta Societății Romane de Reabilitate Medicală, în articolul „Oboseala cronică: cauze, simptome și tratament". Chiar și acum somnul rămâne unul dintre misterele mari ale medicinei, întrucât, deși este mai bine înțeles, mai există încă multe întrebări a căror răspuns nu este bine definit. Aproximativ o treime din viață, o petrecem dormind, iar lipsa de somn are un impact însemnat asupra sănătății noastre, atât fizice cât și psihice.

O altă voce cu autoritate în ceea ce privește somnul și legătura acestuia cu epuizarea psihică, este cea a profesorului Claude Tuset, conferențiar la Universitatea din Marsilia. El a relatat pentru publicația *The Conversation*: „Oboseala cognitivă este o boală perfidă, puțin cunoscută, legată adesea de somnul de proastă calitate".

Dar ce este somnul? Grecii antici credeau că adormim atunci când creierul nostru se umple de sânge și ne trezim atunci când acest sânge este eliminat, iar filozofii din secolul al XIX-lea susțineau că somnul apare atunci când mintea este golită de gânduri. După I. P. Pavlov (1849-1936), somnul este o stare de inhibiție corticală generalizată, cu excepția unor centri de veghe, care pot interveni în procesul de trezire. Somnul previne starea de epuizare, are un rol protector si de refacere a organismului (Gh. Gh. Crep si A. M. Ardelean - *1000 de întrebări și răspunsuri pe teme biologice*).

Este important de menționat atât diferența dintre stres și epuizare intelectuală. O persoană stresată dă dovadă de implicare excesivă, suprasolicitare a sinelui (la nivel fizic și psihic), pierderea energiei, produce mai ales daune fizice, poate conduce la moarte prematură, pe când cineva ajuns la stadiul de epuizare psihică abandonează lupta, fiind total lipsit de motivație si deprimat, produce mai ales daune psihice si emoțional, poate conduce la moarte, prin suicid.

Prin cele prezentate mai sus, am conturat într-un mod succint cauzele si manifestările apariției epuizării intelectuale și importanța somnului în combaterea acesteia, trăgând un semnal de alarmă pentru toți colegii mei. Traversăm momente complicate, de factură diferită, cu multe examene determinante pentru viitorul nostru și pe care le pregătim de-a lungul multor nopți albe.

Pentru ca bila reușitelor noastre să fie mereu una albă, avem mare nevoie ca nopțile să rămână întunecate și învăluite într-un somn odihnitor.

Referințe bibliografice:
1. Tuset, Claude, The Conversation, format electronic
2. Tache, Georgiana - „Oboseala cronica: cauze, simptome si tratament", consultat în 6 decembrie 2020, ora 19.35, https://centrokinetic.ro/fiziokinetoterapia-explicata/totul-despre-recuperare/oboseala-cronica-general/
3. Gh. Gh. Crep si A. M. Ardelean, *1000 de întrebări si răspunsuri pe teme biologice*
4. Dutton, Kevin 2013, *Înțelepciunea psihopaților*
5. Oros, Mihaela "Sa înțelegem ciclurile de somn", https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/sa-intelegem-ciclurile-de-somn consultat in 6 decembrie 2020, ora 22.21,
6. Gorduza, Nadia „Epuizarea psihica (oboseala): simptome, cauze si sfaturi pentru recuperare", https://doc.ro/relatii-si-familie/epuizarea-psihica-oboseala-simptome-cauze-si-sfaturi-pentru-recuperare consultat în 6 decembrie 2020, ora 20.00
7. https://www.descopera.ro/stiinta/13439407-ce-se-intampla-in-creierul-nostru-atunci-cand-dormim , consultat în 6 decembrie 2020, ora 22.40, autor anonim

Daniela Andreea Oancea: *Viață si moarte prin iubire*

Am crezut mereu că nu e vreo mare diferență între viață și moarte, că scopul omului e de a se cunoaște pe sine și de a înțelege iubirea, dar mi se pare un cerc vicios de interpretări contextuale încă neînțelese, pentru că „viața e mai mult decât niște reacții chimice complexe", după cum spunea Paul Davies. Un subiect pe cât de controversat, pe atât de simplu.

Printre cele mai importante întrebări în viața omului sunt: „care e scopul meu?" și „ce va fi după moarte?"

Adevărul e că omul nu a putut vreodată să dea un răspuns exact la aceste întrebări, dar a pășit plin de curaj înainte, chiar fără a avea un scop precis din naștere, dar dorind să și-l creeze. Iar dacă nu există altceva după moarte, măcar să trăiască fără regrete. Omul caută un sens vieții lui tumultoase sau, dimpotrivă, plictisitoare, uneori. Nu e niciun secret. Luând lucrurile de la început, omul se naște și va primi un nume, nume ce îi va determina viața, îi va modela cărarea, îl va îndruma spre a îndeplini scopul purtării acelui nume. Continuând călătoria prin viață, omul va începe să facă alegeri, din ce în ce mai grele, de la a renunța la o ciocolată, la a spune „da" cuiva pentru restul vieții. Începe să cunoască sentimente tot mai puternice, de iubire și de ură, începe să se cunoască pe sine, devine capabil

să își privească numele și să se ridice la înălțimea dată de acesta. Valoarea numelui crește odată cu omul. Acesta devine tot mai expus durerii, dezamăgirii, regretului, zilnic duelându-se cu decizia de a trăi sau de a muri, înfruntă gânduri și idei, iar la final, trage aer în piept. Respiră. Așadar, ce va alege azi? Viața? Trebuie să lupte pentru ea, dar va reuși? O teamă se întrezărește pe chipul lui încă tânăr și neexperimentat, mâinile îi transpiră și sudoarea îi curge pe frunte: necunoscutul îl înspăimântă. Pentru viață, trebuie să se lupte cu neștiutul, cu teama, cu dezamăgirea, chiar și cu iubirea. Va suferi și va sângera pentru oameni, pământul îi va fugi de sub picioare când tot ceea ce clădise se va sfărâma în fața lui, iar el nu va putea face nimic și se va întreba atunci de ce a fost dispus să riște pentru viață, pentru acest scop necunoscut, pentru iubire. Și ce oare ai putea răspunde unui astfel de suflet zbuciumat care nu a putut înțelege că viața înseamnă teama de a iubi și de a fi iubit? Teama de a iubi prea mult, de a iubi ce nu trebuie, teama de a fi iubit peste măsură. Asta înseamnă a iubi: a-ți fi teamă mereu. Dar dacă va alege moartea? Trebuie să lupte și pentru ea ? Ironic, nu? Să lupți ca să îți câștigi moartea, să lupți să o meriți, pentru că nu știi ce e moartea cu adevărat.

Dacă ar fi doar o trecere în altă etapă a vieții, o ușă ce o treci într-un singur sens, o singură dată? Nu e de speriat, ci e minunat: să intri pe acea ușa și să știi că ai meritat să treci de la lumea de jos la cea de sus, să știi că numele tău poate rezona în ambele lumi fără a strica bunul curs al vreuneia dintre ele. Dar și în aceste condiții, moartea tot necunoscută rămâne, ca viața, de altfel. Și atunci de ce toți tânjesc la viață, trag de ea ca de cel mai prețios lucru? Răspunsul tot în necunoscut se află, pentru că în viață cauți iubirea, dar în moarte ți-e teamă că nu o vei mai găsi. Ceea ce e puțin irațional, ținând cont că, până la urmă, toți vor trece prin acea ușă, iar dacă ai avut curajul de a căuta o viață întreagă împlinirea scopului prin iubire, atunci sigur vei reuși să găsești din nou aceeași iubire, oriunde s-ar afla lumea cealaltă.

Așadar, viața și moartea sunt una, același lucru, dar în contexte diferite, același nume în familii diferite, în lumi diferite. Atunci când un lucru se destramă, un altul ia naștere. Când o viață se termină, o alta începe. „Nimic nu dispare, nimic nu se câștigă, totul se transformă”, spunea Antoine Laurent de Lavoisier, considerat părintele chimiei moderne. Iubirea dă sens atât vieții cât și morții, doar prin lumina ei se poate vedea minunea de a trăi cu adevărat. Viața se metamorfozează, dar esența rămâne, iar esența suntem chiar noi.

Andreea Raluca Ocneanu: *Din candidat, povestitor*

Pentru admitere m-am pregătit timp de 2 ani și a fost destul de greu. Primul an a decurs normal, întrucât nu exista acest virus, dar în ultimul an de pregătiri am întâmpinat ceva probleme, deoarece întâlnirile cu domnii profesori au fost rare, ceea ce a lăsat să crească sentimentul de teamă al unui eșec. Dar, cu multă susținere și ambiție, am reușit să trec cu bine și acest examen, iar acum sunt la stadiul de *povestitor*.

Deși am fost privați de întâlnirile cu cei dragi, cu toții suntem conștienți că am făcut asta pentru sănătatea noastră și a celor pe care îi iubim. După părerea mea, aceasta a fost principala lecție pe care ne-a dat-o Covid-19 – maturizarea sentimentelor: pentru a-i putea ajuta pe oamenii dragi, trebuia doar să-i vizităm mai rar, evitând riscul de infectare.

Consider că cei mai afectați de această pandemie sunt doctorii și cu toții suntem conștienți de acest lucru, întrucât vedem asta în fiecare zi la televizor. Programul lor este foarte solicitant, în fiecare zi au contact cu sute de pacienți. Fiind în prima linie, sunt cei mai expuși infectării cu acest virus. Lipsurile din sistemul medical sunt enorme, astfel că, nu putem decât să ne mândrim cu medicii noștri care, deși extenuați, își dau silința să-și trateze pacienții cât mai bine.

Am ales să vorbesc mai ales despre oamenii în alb aflați în lupta cu acest virus pentru că le sunt profund recunoscătoare. Aceasta va fi și viitoarea mea profesie și trebuie să fiu conștientă de riscurile la care mă expun, de modelele pe care le voi urma în viață.

Am înțeles că atât timp cât profesezi implicat și cu dăruire, nimic nu te poate opri!

Nicolas Olar: *Planeta întreagă se miră că trebuie să se spele mai des pe mâini*

Cred că nimeni nu se aștepta la faptul că acest virus poate avea un efect atât de puternic global. Toți aveam o speranță referitoare la remedierea relativ rapidă a situației. Pe măsură ce trecea timpul, observam că totul se înrăutățește. Din nefericire, nici măcar în ziua de astăzi nu s-a reușit întoarcerea la normalitatea pe care mi-o amintesc foarte bine.

De-a lungul pandemiei, ni s-au impus reguli importante pe care fiecare persoană, în parte, trebuia/trebuie să le urmeze. Sunt reguli de mare bun simț. În

momentele în care situația era foarte gravă, cum a fost la începutul acestei pandemii, oamenii nu puteau să părăsească locuința decât pentru nevoia urgentă de alimente sau pentru a-i sprijini pe alți membrii ai familiei. Purtarea măștii sanitare a devenit *un must*.

Lipsa aceasta de comunicare cu alte persoane are încă un efect negativ foarte puternic, mai ales în rândul persoanelor care își petrec ultimele clipe din viață locuind singuri. Blocat între patru pereți, trăind cu teama că părăsind locuința poți avea „șansa" de a fi contaminat cu acest virus, creează o stare care amplifică tristețea, melancolia.

În rândul adolescenților s-a inserat și o stare depresivă, anxioasă, tot prin faptul că sunt izolați la domiciliu – într-un soi de prizonierat, fără a putea ieși cu prietenii să discute subiectele interesante și relaxante ale vârstei. Unii dintre aceștia sunt nefericiți și din pricina faptului că nu pot frecventa sălile de sport ori alte activități de echipă.

Distanțarea socială este un aspect ce s-a impregnat atât de bine în mintea unei părți (ce-i drept, modeste) a populației încât ne este dificil să fim de acord cu faptul că oamenii din pozele sau filmările realizate înainte de pandemie nu păstrează distanță. Ne mirăm până și de faptul că în trecut nu ne spălam așa de des pe mâini, că nu foloseam o protecție (mască, fular etc.) când intram în locuri aglomerate.

Pare ceva straniu faptul că am început să ne punem întrebări legate despre ce înseamnă normalitatea cu adevărat. Însă, cu toate acestea, situația cu care avem de-a face ne-a ajutat să fim mai responsabili și să fim mai precauți cu noi înșine.

Această pandemie ne-a atenționat și ne-a făcut să conștientizăm încă o dată faptul că, în lumea aceasta, nu totul depinde de voia oamenilor, situațiile neprevăzute putând apărea în orice moment. Niciodată nu vor exista doar evenimente plăcute. Acest lucru nu semnifică în totalitate un aspect negativ al vieții ci, prin momentele dificile pe care le întâmpinăm noi, ca persoană, reușim să ne dezvoltăm într-o lume plină de provocări și de clipe neașteptate.

Referințe bibliografice:

Hui, David S.; Azhar, Esam EI; Madani, Tariq A.; Ntoumi, Francine; Kock, Richard; Dar, Osman; Ippolito, Giuseppe; Mchugh, Timothy D.; Memish, Ziad A.; Drosten, Christian; Zumla, Alimuddin . „The continuing epidemic threat of novel coronaviruses to global health – the latest novel coronavirus outbreak in Wuhan, China". International Journal of Infectious Diseases (în English). 91: 264–266,

https://ro.wikipedia.org/wiki/Pandemie_de_coronavirus_(COVID-19)

consultat în 15 decembrie 2020, ora: 23:26

Patricia Olariu: *Lucrurile mele au rămas în dormitorul din campus, în Mississippi*

Când pandemia de corona virus a început să devină o problemă adevărată, eu eram în vacanța de primăvară în Chicago, vizitând-mi verișoara. Pe atunci, eram în ultimul an la facultatea de biologie din Mississippi, SUA. Situația s-a înrăutățit la nivel național în America și, până la sfârșitul vacanței, am primit un email de la facultate spunând-ne că vacanța se va prelungi încă o săptămână. La început, deși puțin surprinsă de situație, am primit vestea, ca oricare alt student care se afla în campus, cum că i se va extinde vacanța. În săptămâna care a urmat, am primit multe alte emailuri de la facultate și, în final, s-a ajuns la decizia de a continua școala în regim online pentru restul semestrului. Eram norocoasă să fiu cu verișoara mea, dar totul îmi era extrem de neconvenabil, ținând cont că toate lucrurile mele au rămas în dormitorul din campus, în Mississippi, eu având doar bagajul pentru o săptămână cu mine. Mai mult de atât, acela era ultimul meu semestru universitar, în care ar fi trebuit, normal, să petrec timp prețios cu prietenii mei și să acumulez multe experiențe de neuitat.

Așa a continuat tot restul anului academic, cu vești proaste, dar eu totuși continuam să sper că măcar pentru sesiune și *graduare* ne vom putea întoarce. Speranțele mele au fost distruse când s-a luat decizia de a amâna absolvirea până în august și de a rezerva o dată în care să ne mutăm singuri lucrurile din dormitoare, într-un interval de câteva ore pus la dispoziție de administrație. Eram într-o încurcătură totală. Nu doar că nu știam cum să gestionez mutarea aceasta când zborurile înspre și dinspre America erau încă anulate, dar nici nu știam ce să fac mai departe. Speram că ultimul semestru de facultate îmi va da mai multă claritate în ceea ce privea decizia iminentă și pe care am amânat-o cât am putut: sa rămân în America, sau sa mă întorc acasă? Timp de patru ani de zile, am luat în considerare toate variantele posibile pentru viitorul meu și chiar am fost la câteva ședințe de consiliere menite să mă ajute să iau decizia cea mai bună. Cu toate acestea, eu tot incapabilă să iau o decizie eram. Orice decizie! Nu puteam să renunț la posibilitățile pe care America mi le oferea, dar nu puteam nici să renunț la familia mea. Vedeam lucrurile dintr-o cu totul altă perspectivă față de momentul în care am plecat la facultate, plină de vise și pregătită pentru o aventură de neuitat. Acum aflasem și ce înseamnă singurătatea, dar știam dinainte cât de prețios este timpul petrecut cu familia. Cum aș fi putut să renunț la asta?

Acum, eu, cea incapabilă de a lua decizii, eram brusc pusă în fața multor decizii importante. Cum o să ajung în Mississippi să mă mut, fără să pun sănătatea

nimănui în pericol? Ce o să fac după ce o să mă mut? Să rămân în Chicago? Să plec în Romania? Aveam o groază de hotărâri de luat și eu eram incapabilă să procesez situația fără să mă cufund în emoții copleșitoare pentru timpul pe care l-am pierdut, pentru prietenii pe care nu-i voi mai revedea, pentru *graduarea* care acum era oficial anulată. La un moment dat, nu știu cum, lucrurile au început să se deznoade. Conform spuselor lui Henri Bosco: „Uneori deciziile importante nu le luam noi, vin ele singure... .” (Bosco, 1946: 103) Cred că pe măsură ce situația se înrăutățea, pe măsura ce vedeam numărul cazurilor crescând în toată lumea, deciziile mele au început să pară tot mai simple, mai nesemnificative. Cu bune-cu rele, am mers înainte și am făcut ce aveam de făcut. Corona virus m-a învățat că oricât de serioasă ni s-ar părea situația în care ne aflăm, mereu există ceva și mai serios, și mai înfricoșător. M-a învățat că viața trebuie trăită și deciziile trebuie luate, oricum ar fi ele, corecte sau greșite, pentru că altfel am stagna. In timp ce lumea întreagă se oprise în carantină, eu am decis să îmi închei stagnarea și, odată cu aceasta, și incapacitatea de a merge mai departe din cauza problemei mele existențiale care nu părea sa aibă un răspuns corect.

Mai târziu, l-am descoperit pe Pera Novacovici care spune: „Nu există decizii bune sau rele, exista doar decizii congruente sau incongruente cu adevărul tău interior.” (Novacovici, 2018: 86)

Corona virus m-a ajutat să îmi înțeleg „adevărul interior” și să îmi stabilesc prioritățile.

Corona virus mi-a confirmat importanța timpului petrecut cu familia și asta mi-a redus alegerea la opțiunea evidentă, cea care m-a adus aici, studentă la UMFT, în anul I. Deși aparent debusolată de Covid-19, mărturisesc că acest virus m-a reorientat spre ceea ce contează cu adevărat pentru mine și mi-a făcut astfel **decizia** mai ușoara.

Referințe bibliografice:

Bosco, Henri, 1946, *Malicroix*.
Novacovici, Pera, 2018, *Personalitate Alfa*, Editura Stepout.

Sindia Olariu: *Adolescența noastră, copilăria Covidului, viitorul nostru*

Motto: „Adolescența nu este doar o perioadă importantă a vieții, ci și singura perioadă când putem vorbi despre viață în sensul complet al cuvântului.”
(Michel Houllebecq)

Am ales această temă deoarece, în opinia mea, perioada adolescenței este cea mai importantă perioadă din viața unei persoane, fiind totodată și cea mai frumoasă. Consider că vârsta adolescenței simbolizează vârsta „schimbărilor profunde și a riscurilor inevitabile”, această perioadă fiind cea în care fiecare dintre noi alege drumul cel mai potrivit, sau mai puțin potrivit, pe care îl va urma în viață.

În primul rând, consider că viața în sine este un dar, însă spre deosebire de celelalte perioade ale sale, adolescența are ceva deosebit. În această perioadă, într-un timp atât de scurt, avem parte de atât de multe: prima oară când ne îndrăgostim, primele ieșiri cu prietenii, primele distracții, dar și prima oară când ajungem să ne confruntăm cu provocări adevărate în vederea stabilirii scopului nostru în viață. Aceasta este perioada în care totul pare interesant, fascinant și atrăgător. Este perioada în care ne dorim să experimentăm cât mai multe, indiferent de consecințe. Este perioada în care, în sfârșit, simțim că suntem liberi și că putem face orice. Totodată, adolescența este etapa vieții în care se pun bazele unor frumoase și trainice prietenii, care pot dura întreaga viață.

Cu toate acestea, adolescența are și ea problemele ei, ca orice altă perioadă din viața noastră: „Adolescența e dură și crudă, nu-i pasă că ești doar un copil și te lovește din toate părțile cu încercări dificile, fără să-ți dea un ajutor, lăsându-te singur să răzbești”. De asemenea, sentimentele unui adolescent sunt arzătoare, profunde, acesta fiind ușor descurajat de provocările care îi pot apărea în cale, urmând să se confrunte mai apoi cu scăderea încrederii în sine, izolarea propriei persoane și, în cel mai rău caz, depresia. „Între 11 şi 15 ani, copiii pot dezvolta depresie sau anxietate atunci când se confruntă cu forme de stres social cum ar fi excluderea din grupul social. Părţile din creier cele mai vulnerabile la stres încă se maturizează, aşadar strategiile de adaptare pe care adolescenţii le dezvoltă acum, pot fi înrădăcinate în creier ca tipare de adaptare pentru tot restul vieţii, anunţă un alt studiu din 2016 din revista *Developmental Science*. Sfatul psihologilor este ca adolescenţii să înveţe şi să exerseze tehnici de autoliniştire precum meditaţia, exerciţiu fizic, ascultarea muzicii. Sprijinul familiei funcţionează ca un amortizor important pentru nivelul de stres. Adolescenţii care au familii în care primesc

sprijin emoțional, care sunt ghidați în rezolvarea de probleme, care au o relaţie bazată pe prietenie cu părinții, au mai puține șanse să dezvolte depresie dacă sunt expuşi unui stres sever, anunţă un alt studiu din 2016, realizat în Israel, şi publicat în *Journal of Family Psychology*."

O altă problemă cu care atât adolescenții, cât și părinții acestora se pot confrunta este dată de faptul că adolescenții sunt foarte ușor influențabili, iar datorită tentațiilor care apar, aceștia o pot lua pe căi greșite. Odată ce părinții observă o atitudine neobișnuită din partea acestora, este nevoie de sprijin și consiliere din cât mai multe surse, pentru ca adolescentul să nu se piardă pe un drum greșit. Anturajul din care acesta face parte contează foarte mult deoarece în funcție de anturaj, adolescentul va urma un drum mai benefic, sau altul mai puțin benefic. Pentru adolescenți este esențială părerea celor din jur, dar mai ales a prietenilor. De aceea, pentru a nu fi „exclus" din grupul său de prieteni, el va face tot ce îi va sta în putință pentru a părea demn de acel grup. Spre exemplu, pentru a face parte dintr-un grup de prieteni, adolescentul trebuie să aibă preocupări comune cu persoanele care fac parte din acest grup, de obicei apelând la diferite activități nepotrivite, cum ar fi: alcoolul, tutunul și alte substanțe dăunătoare, care cu timpul îi pot afecta viața. „Apetitul tinerilor pentru risc și nevoia de „senzații tari" își atinge punctul culminant, în jurul vârstei de 15-16 ani, conform unui studiu din 2015, cu mai bine de 200 de participanţi, condus la Universitatea Leiden din Olanda. Acest lucru se întâmplă deoarece creierul, aflat încă în continuă dezvoltare, traversează o etapă în care receptorii pentru recompense se maturizează, amplificând răspunsul adolescenţilor la dopamină, un neurotransmiţător asociat emoţiilor de plăcere şi de satisfacţie. Acesta este motivul pentru care nevoia de „senzaţii tari" este la apogeu în această perioadă. Frica obişnuită de pericol e temporar suprimată în adolescenţă, o schimbare, despre care oamenii de ştiinţă cred că îşi are rădăcinile într-o nevoie evoluţionistă de a explora noi obiceiuri la această vârstă. Sunt de asemenea, studii care arată că adolescenții nu reușesc să-și schimbe estimarea lor asupra situațiilor de risc, chiar și după ce au fost avertizaţi că riscurile sunt mai mari decât se așteaptă ei." Așadar, ca adolescent trebuie să înveți să refuzi tentațiile venite din partea anturajului negativ și să îți stabilești anumite limite. În această situație intervine părintele, care va veghea comportamentul adolescentului, în așa fel încât acesta să nu se simtă sufocat sau stresat, dar cât să înțeleagă de ce nu este bine să practice anumite activități. De asemenea, pentru a se dezvolta armonios și pentru a avea încredere în sine și în forțele sale, adolescentul are nevoie atât de încrederea părinților, cât și de atenția și dragostea acestora. Este important să cunoaștem faptul că relația copil-părinte devine mai dificilă în această etapă a vieții, deoarece certurile se amplifică, iar adolescenții ajung să se distanțeze

de părinții lor, simțind o puternică nevoie de a fi independenți. ,,În perioada adolescenței certurile dintre copii si părinți se amplifică, iar gradul de apropiere dintre aceștia se reduce. Mulți părinți accepta destul de greu faptul că adolescenții, în încercarea de a-și crea o identitate proprie, se îndepărtează destul de mult de părinți. Totuși, în majoritatea familiilor perioada de conflicte de la începutul adolescenței este urmată de stabilirea unei noi relații părinte-copil, bazată mai mult pe egalitate."

În al doilea rând, din punct de vedere al experienței personale, pot spune că perioada adolescenței a fost și este în continuare benefică pentru mine, deoarece datorită fiecărei experiențe care mi-a apărut în cale, am învățat ceva nou. Bineînțeles, nu toate experiențele din această perioadă sunt plăcute, dar fiecare greșeală făcută m-a ajutat să mă maturizez și să ajung unde sunt acum. Atât cu sprijinul familiei, cât și al prietenilor, am reușit să depășesc fiecare obstacol și să mă bucur de toate reușitele de care am avut parte. În această perioadă am legat diverse prietenii care au contribuit, de asemenea, la deciziile vieții mele de adolescent. În ciuda celor înrădăcinate, relația mea cu părinții a fost foarte bună, în mare măsură datorită faptului că ei au încercat să înțeleagă ce presupune viața adolescentului actual.

În prezent, viața tuturor a cunoscut schimbări majore, dar cu atât mai mult cea a adolescenților, aceștia fiind cu mult mai mult afectați decât adulții, datorită izolării și a restricțiilor impuse de pandemie. În general, fiecare adolescent își dorește să își întâlnească prietenii și să socializeze cât mai des, acest lucru fiind mai greu de realizat în această perioadă. De aceea, consider că perioada actuală reprezintă una dintre cele mai dificile perioade pentru adolescenți, deoarece libertatea și activitățile acestora sunt limitate. Pe de altă parte, deși această perioadă are o mulțime de dezavantaje, există însă și un avantaj resimțit în viața adolescenților. În acest moment, ei au parte de toată liniștea necesară pentru a se gândi individual la viitorul lor, la visele lor, dar și la responsabilități, aceasta fiind totodată o perioadă utilă în procesul de maturizare.

În concluzie, așa cum a spus marele scriitor, Mircea Eliade, sfârșitul perioadei de adolescență este mult așteptat de fiecare dintre noi, pentru a porni spre un nou drum în viață, pentru a ne simți mai maturi și mai responsabili. Dar totodată, cu cât simțim mai aproape acest sfârșit, cu atât ne simțim mai copleșiți de un mare val de melancolie: ,,Un adolescent, care simte cum depășește adolescența, e sfâșiat de melancolie...și, totodată e nerăbdător să se vadă cât mai repede eliberat de ea, ca să-și poată începe *adevărata viață*."

Antonia Cristina Olaru*: Eu-celălalt, avortul și… un virus*

Dacă ar trebui să definesc într-un singur cuvânt tema pe care am ales-o pentru eseul meu, cred cu tărie că acesta ar fi „putere”. Puterea, ecoul și greutatea cuvântului „avort”, puterea sentimentelor mele de fiecare dată când rațiunea mea se conectează cu sufletul și permite un moment de răgaz pentru a manifesta adevărate sentimente de revoltă, dar și de neputință chinuitoare uneori în acest sens, dar poate cel mai important, puterea femeilor de a trece mai departe peste o astfel de situație pe care, cu greu, mi-o pot însă doar imagina.

Interesul meu în acest sens a fost amplificat constant din momentul în care m-am maturizat suficient de mult încât să înțeleg adevărata însemnătate a acestuia, cu toate implicațiile lui, puterea pe care o au deciziile, asumarea, drepturile omului și ale femeilor, în mod particular în acest caz, și chiar mai departe de atât, deoarece acesta este un subiect ce implică, mai mult decât orice, înțelegerea sentimentelor umane ce stau la baza tuturor acestor acțiuni.

În această perioadă omenirea a primit timpul necesar pentru a reflecta, mai mult ca până acum, la tot ceea ce ne înconjoară, la toate lucrurile de care ar trebui să ne fi îngrijit în fiecare zi a existenței noastre, dar nu am făcut-o deoarece eram prea prinși de sentimentul de supraviețuire într-un labirint în care, oricum, nu am fi găsit niciodată calea de scăpare.

Această perioadă mi-a deschis și mie ochii asupra a două evenimente majore, despre care aș dori scriu mai departe: modul în care au fost abordate și rezolvate cazurile de avort în contextul pandemic actual și legile privind avortul și protestele generate de acestea din Polonia anului 2020.

În primul rând, consider că numeroase cazuri de avort sunt săvârșite datorită lipsei de educație sexuală atât în familie cât și în școli. O și mai mare carență în educație este prezența, în rândul persoanelor ce încalcă un drept fundamental al femeilor, al guvernanților care, prin interzicerea absolută a avorturilor sau impunerea unor restricții aproape absolute (viol, incest, probleme extrem de grave medicale) dau dovadă de imaturitate personală, științifică și culturală.

Sunt o adeptă a avortului, după cum sunt și o adeptă a educației, a formării și a înțelegerii. Consider că atâta timp cât acestea nu vor funcționa în mod egal și uniform, omenirea nu va cunoaște o cale ascendentă în ceea ce privește evoluția.

Deși ne aflăm într-un impas la nivel global, polonezii nu au rămas nepăsători, ieșind la proteste într-un număr impresionant, indiferent de sex, vârstă sau alte criterii în piața capitalei pe care au redenumit-o, în mod simbolic, „Piața drepturilor femeii”, deoarece în luna octombrie, Curtea Constituțională a Poloniei a decis că femeilor nu li se mai permite să facă avort, chiar dacă fătul are probleme grave de sănătate.

Acest tip de decizii au fost abordate și în țara noastră, sub influența altui sistem de conducere și, deși restricțiile erau asemănătoare, există multe povești ce,

din păcate, dezvăluie realități teribile cu un foarte mare impact psihic și medical asupra persoanelor ce trebuiau să găsească alternative pentru a scapă de sarcină.

În al doilea rând, consider că în contextul pandemic actual oamenii au fost luați prin surprindere din multe puncte de vedere. Unul dintre ele este avortul. În acest sens, cu doar câteva zile în urmă, citeam despre un experiment făcut în cinci clinici de stat și private din București, pentru a solicită o programare, și nu s-a găsit nici un loc în care întreruperea de sarcină la cerere să fie posibilă. În timp ce avortul este un drept al femeii și legislația permite întreruperea unei sarcini aflate în primele 14 săptămâni, Codul de deontologie medicală al Colegiului Medicilor le permite doctorilor să le refuze acest drept.

În unele țări europene în timpul pandemiei de Coronavirus, spitalele au încetat să mai facă avorturi. Iar în țările unde avortul este restricționat, femeile nu au putut să călătorească pentru a primi tratament în altă parte. Între timp, organizațiile pentru drepturile omului au cerut țărilor să se asigure că avorturile sunt sigure și disponibile. Pentru multe femei, din cauza pandemiei actuale, o sarcină nedorită a devenit un coșmar. Deoarece restricțiile de îngrijire medicală sunt treptat ridicate, organizațiile pentru drepturile omului sunt îngrijorate de faptul că restricțiile asupra avortului pot persista.

Milioane de femei și fete de pe întreg globul au pierdut accesul la contraceptive și servicii de avort din cauza pandemiei de coronavirus. Acum, conform primelor estimări de amploare ale bilanțului. India pare să fi fost deosebit de grav lovită din cauza carantinei impuse brusc și pe o perioadă lungă de timp.

În Kenya a fost raportată o înmulțire a sarcinilor în rândul adolescentelor, în vreme ce unele tinere din ghetoul Kibera din Nairobi folosesc sticlă spartă, bețe sau creioane pentru a încerca să elimine sarcina. Două dintre fetele citate în articolul citit de noi au murit de pe urma rănilor, iar altele nu vor mai putea avea copii.

În concluzie, avortul este un drept fundamental al femeilor ce trebuie apărat, indiferent de contextul socio-politic și chiar medical curent, dar este foarte important ca acest act să aibă la bază informare și educație. Scăpat de sub control poate avea consecințe nefaste asupra populației. România este chiar prima țară clasată în topul celor cu cele mai multe avorturi din Europa, fapt ce atrage de la sine un mare semn de întrebare asupra educației științifice și religioase, dar și sentimente de îngrijorare și dezamăgire.

Referințe bibliografice:

Britannica. “Abortion.” Britannica, The Editors of Encyclopaedia Britannica, https://www.britannica.com/science/abortion-pregnancy. Accessed 06 12 2020.
Chesler, Phylips, 2012, *A Politically Incorrect Feminist*, St. Martin's Press,
Kaczor, Christopher, 2020, *Disputes in Bioethics*, University of Notre Dame Press,
World Health Organisation. “Abortion.” Health topics, https://www.who.int/health-topics/abortion#tab=tab_1, consultat în 06. 12. 2020.

Ioana Diana Oniciuc*: Confruntarea cu tenebrele sufletului*

Motto: „Mă revolt, deci suntem!" (Albert Camus)

Cei mai *privilegiați* în perioada carantinei, *cărora li s-a cerut doar să respecte normele de distanțare socială*, nu celor care au luptat asiduu cu boala, s-au confruntat cu cele mai adânci lăcașe și tenebre ale sufletului lor. Cu o liniște tulburătoare și acută, o liniște care nu a mai trebuit confruntată cu cele știute din continua agitație cotidiană, confruntată cu ceea ce înseamnă să fii singur și necesara dependență de celălalt, de căldura umană; confruntată cu ceea ce înseamnă fragilitatea lumii și a propriul trup, în fapt, o experiență care ar fi trebuit să ne solidarizeze. O liniște care a întâlnit indiferența universului și a haosului unor evenimente aleatorii, o indiferență în care absolutul nu se regăsește și care face loc unor multiple perspective, dar unde, poate, totuși tronează respectul față de viață și de individualitatea celuilalt. Absența acestui respect conduce la brutalitate, la un egocentrism violent, care prin negarea unei ființe neagă toată umanitatea.

Într-o perioadă ca aceasta, să vezi la știri evenimente care încalcă dreptul la alegere și autonomie precum propunerea legislativă de a interzice avortul în Polonia, dar și propunerea legislativă de a interzice educația sexuală în școlile din România (deja la 26 de ani distanță de la introducerea drepturilor reproductive în categoria drepturilor umane în timpul conferinței Organizației Națiunilor Unite de la Cairo (1944)), este deconcertant. Drepturile reproductive sunt fundamentate în jurul ideii că femeile şi bărbaţii trebuie să aibă control asupra propriei vieţi sexuale, fără a fi permise politici statale coercitive (Nicoleta Apostol, 2012). Respectarea acestor drepturi ar fi un pas înainte pentru respectarea autonomiei femeilor într-un sistem ce nu e construit pentru a o susține și, în general, pentru respectarea oricărei minorități ce se confruntă cu o formă de opresiune. S-ar preveni astfel multe inegalități ale acestui sistem bazat pe prea multe excese de putere nejustificate, cu prea multe consecințe fizice și psihologice grave precum abuzul sub orice formă a sa.

Argumentele împotriva dreptului fundamental la libertate aduc în discuție mai curând problemele unei etici care vizează un bine personal mai mult decât pe acelea care vizează un bine colectiv. Cel mai adesea argumentele *pro-life* sunt bazate pe credințe personale, nu pe dovezi. Totul devine o problemă doar când aceste credințe se doresc a fi impuse asupra celorlalți prin metode legislative, fără ca rezultatele acestor intervenții să fie luate în considerare. În urma decretului prin care se interzicea avortul în perioada comunistă din Romania, peste 10.000 de vieți au fost pierdute. În acest context, argumentul „fetusul este o viață din momentul concepției" își pierde valoarea și veridicitatea, devenind absurd. Se pierd două vieți în loc de una.

De asemenea, există o mulțime de vieți actuale, nu celule care pot sau nu fi considerate vii, care suferă deja în lume și consider că energia și resursele ar trebui direcționate spre a-i ajuta pe aceștia în mod prioritar, dacă premisa de la care pleacă argumentele pro-life sunt grija și respectul față de viață. Prevenirea ororilor din orfelinate e mai urgentă decât o dezbatere care se îndreaptă spre epistemologie, când punem lucrurile în balanță în căutarea noastră necontenită a adevărului.

Această conștientă sau inconștientă impunere a unei perspective subiective și, subsecvent, încercarea de control a maselor și restricționarea libertății individuale, a produs multe nenorociri de-a lungul istoriei. Un exemplu din zona științifică, eugenia cu al său concept de supremație a unei rase, s-a prezentat chiar sub deghizarea științei, și nu a unor teorii ce țin de o arhitectură interioară personală. Cine poate contrazice „știința", reprezentantul sine qua non al obiectivității?

Consider că fiecare individ se naște pe această lume cu dorința de a duce o viață cât mai împlinită și e datoria fiecăruia dintre noi să încercăm să reducem cât putem din suferință acestei lumi.

Singurul mod de a o realiza este analiza continuă a propriilor convingeri și a experiențelor ce au contribuit la formarea acestora. De asemenea, ar fi important de luat în considerare conştientizarea că nu suntem deţinătorii adevărului absolut. Pământul nu aparține nimănui. Rămâne în mâinile noastre, uneori insuportabilă, dar totuși foarte generoasă, responsabilitatea de a ne crea propria lume. Noi toți, aparținând acestei lumi, dorim, la rândul nostru, o lume cât mai bună pentru fiecare. Respectarea drepturilor reproductive, deci a libertății individuale, e necesară pentru îndeplinirea acestui scop.

Referinţe bibliografice:

Apostol, Nicoleta, "Dreptul la avort si drepturi reproductive în Europa și România", https://centrulfilia.ro/new/wp content/uploads/2019/06/Dreptul-la-avort-si-drepturi-reproductive-in-Europa-si-Romania.pdf consultat în 14 decembrie 2020, ora 18:13

Pausch, Markus, "Albert Camus' The Plague: Revolt, solidarity and freedom in times of crisis", http://www.markuspausch.eu/albert-camus the-plague-revolt-solidarity-and-freedom-in-times-of-crisis/ consultat în 4 decembrie 2020, ora 14:28

Potochnik, Angela, "Awareness of our biases is essential to good science", , https://www.scientificamerican.com/article/awareness-of-our biases-is-essential-to-good-science/ consultat in 15 decembrie 2020, ora 18:21

Cornel-Efrem Opșitar: *Adolescența, albumul amintirilor pe care vrei să le uiți, dar și al amintirilor frumoase care-ți sprijină viața*

Adolescența, un substantiv care ne poate duce cu gândul la multe lucruri, de la amintiri frumoase până la amintiri pe care, probabil, am dori să le uităm. Am ales să scriu despre acest subiect deoarece sufletul meu se regăsește aici, într-o adolescență nu tocmai frumoasă, unde situația este grea atât pentru tânăr, cât și pentru părinți.

Adolescența este vârsta unor mari confuzii și incertitudini. Un picior este încă în copilărie, iar celălalt în încercarea de a fi adult, de a fi independent și de a decide singur, lucru care nu este tocmai ușor pentru un om care încă nu a descoperit ce înseamnă viața cu adevărat. Până la a realiza cu adevărat ce înseamnă, părinții sunt cei care apasă acest buton de „START" pentru tânărul în proces de formare.

Totodată, unii părinți nu realizează nevoia copilului de a-și găsi propriul drum, de a descoperi lucruri noi, experimentându-le, și aplică asupra lor un set strict de reguli controlându-i și supraveghindu-i în permanență, având uneori și un comportament foarte dur asupra lor care, înciuda bunelor intenții, poate conduce tânărul către o anxietate puternică. Tânărul devine incapabil să își „ascută" abilitățile de comunicare, adesea ajungând un *antisocial.*

Totul începe în procesul de maturizare. După ce trece de școala generală, tânărul în creștere intră într-un grup nou. În contact cu altă lume, cu alte concepții, cu alte aspirații și este influențat de tot felul de idei. Începe să se gândească cu atenție la calitățile pe care le are și să se compare cu cei din jur. Găsește asemănări și deosebiri cum ar fi: înălțime, greutate, situație financiară, nivelul de inteligență, iar când deosebirile sunt prea mari începe să își pună întrebări.

Aici intervine una dintre cele mai mari provocări ale unui adolescent: găsirea liniștii interioare, împăcarea cu sinele. Acești tineri sensibili, ușor influențabili, cu o ușoară invidie asupra celorlalți din aceeași categorie de vârstă, vor ajunge, din niște copilași inocenți, să facă rău, să consume droguri, să fumeze, să… Malul prăpastiei îl reprezintă tocmai râvnita integrare în societate. A te ridica la așteptările celorlalte persoane din anturaj este scopul în sine al vârstei. Tânărul ajunge adesea să fie batjocorit, umilit, chiar bătut - doar pentru că este diferit față de ceilalți, acest lucru fiind tot mai des întâlnit în România. Încrederea în sine scade drastic afectându-i viața socială, profesională, chiar sexuală. De aici până la depresie este doar un pas. Dacă depresia se adâncește, adolescentul își abandonează mintea gândurilor suicidale. Aceste suflete zdrobite au nevoie de atenția și de ascultarea noastră pentru a ști că cineva este acolo, mereu pentru ei.

Dragostea este o altă mare bătaie de cap! Acest sentiment începe să se dezvolte și să creeze emoții. Unii au norocul de a-și întâlni dragostea adevărată devreme, însă majoritatea sunt afectați după prima despărțire, trăind cu impresia că ceva foarte mare, imens, s-a prăbușit peste ei și i-a strivit definitiv. Ființa este scurtcircuitată de întrebări precum: ,,Ce înseamnă a iubi?" ,,Oare mă place?" ,,Mă iubește?" ,,De ce m-a părăsit?"

Cicatricea acestei dezamăgiri va contribui la construcția personalității tânărului și, uneori, se poate îndrepta spre ceva negativ, făcându-l incapabil de iubiri viitoare profunde.

Cu timpul, tinerii ajung să își creeze o lume a lor, formându-și o viziune parțială prin care pot diferenția răul de bine, fără să se lase influențați de ceilalți și stând departe de toate nedreptățile din exterior.

În tot acest proces de formare a adolescentului, factorul cel mai important este implicarea părinților. Aceștia trebuie să urmărească într-un mod natural toți acești pași, dar fără a interveni prea mult și de a le da necesarul de spațiu personal pentru a experimenta lucruri noi, desigur cu dreaptă măsură. Odată ce părintele v-a reuși să păstreze o relație destul de apropiată și de prietenie cu tânărul, el se va regăsi într-o lume mult mai frumoasă și, automat, frica și teama vor deveni un factor mult mai ușor de depășit, iar astfel el își va putea ,,ascuți" abilitățile de comunicare nefiind pus într-o ipostază rușinoasă din cauza fricii de a lua atitudine când este supus unui fenomen de tip bullying, sau de a se exprima crezând că cineva va râde de el, pentru că nimeni nu este perfect în această viață.

Referințe bibliografice:

https://doer.ro/care-sunt-problemele-adolescentilor-in-anul-2020/
consultat în 16.12.2020,ora 19:05
https://sites.google.com/site/preadolescenta/problemele-adolescentilor
consultat în 16.12.2020,ora 20:30

Daniel-Cristian Pădurean: *Eu cel adevărat sunt cel ce a rezultat după Covid*

Consider că **eu** sunt, de fapt, cel de după Covid-19, cel care a realizat că cel mai important lucru în viață este acela de a avea activități care ne fac fericiți. La urma urmei, la sfârșitul zilelor noastre, ceea ce contează cu adevărat este ce am reușit să lăsăm urmașilor noștri și modul în care ne-am petrecut timpul scurt pe care îl avem pe Pământ. „Omul cel mai fericit e cel care-i face fericiți pe cât mai mulți oameni." (Denis Diderot)

Pentru mine, acest virus a venit ca un fel de salvare deoarece mi-a acordat mai mult timp în care să fiu eu cu mine, singur. Deși îmi este dor de obișnuitele interacțiuni cu oamenii, fără de care oricât am încerca nu am putea trăi, am reușit să mă regăsesc și să am parte de activități care mă fac fericit. Spre exemplu, în timpul pandemiei mi-am dezvoltat un nou hobby, ciclismul. Datorită traseelor pe care le-am parcurs cu bicicleta am descoperit mai multe despre zonele din apropiere și am petrecut mai mult timp în natură. De asemenea, am revenit asupra ideii din copilărie de a deveni doctor și am decis să dau la medicină. Deși multă lume îmi spunea că este prea târziu să mă apuc acuma de învățat, datorită timpului liber pe care mi l-a acordat această situație am reușit să învăț și să intru fără prea mari dificultăți.

Celălalt eu este cel care se credea cel mai bun în orice făcea. Acest fapt încă se regăsește în persoana mea, însă cu o mică schimbare. „Scopul nu este să devii mai bun decât alt om, ci mai bun decât tine." (Dalai Lama)

Astfel, am realizat că important este să fii mulțumit cu tine însuți și nu trebuie mereu să te raportezi la reușitele altora. Înainte, mereu aveam dorința de a fi primul în orice și făceam tot ce îmi stătea în putință ca să fiu cel mai bun. În timpul petrecut cu mine, mi-am dat seama însă că ceea ce făceam pentru a fi cel mai bun nu îmi aducea fericirea. Singurul lucru care mă făcea fericit, de fapt, erau ambiția și perseverența pe care și acuma le am, însă nu făceam ceea ce îmi plăcea. Cu alte cuvinte, eram cel mai bun în domenii care nu mă atrăgeau. Schimbându-mi perspectiva, mi-am păstrat calitățile pe care le-am dobândit exersând mereu lucruri care poate că nu îmi plăceau și le folosesc în domeniile care îmi aduc, cu adevărat, bucurie.

Chiar dacă unii dintre noi au putut privi partea pozitivă ale acestor vremuri prin care trecem, nu trebuie să uităm faptul că pentru mulți alții această perioadă este extrem de dificilă, aceștia trecând printr-o multitudine de stări, de la tristețe până la suferință. Astfel, fiecare dintre noi trebuie să fie atent cu cei din jur deoarece orice acțiune, oricât de nesemnificativă ar părea, îi poate afecta pe cei din jurul nostru. Practic, acest virus este ca un mesager prin care frustrările sau

greșelile noastre pot fi transmise imediat către o altă persoană, chiar dacă noi nu ne dorim acest lucru.

Noi suntem cei care putem face ca perioada prin care trecem să devină cât mai bună pentru populația lumii. Acest lucru poate fi realizat prin acceptarea faptului *că timpurile se schimbă și noi trebuie să ne schimbăm odată cu ele.* (Ovidius) Această schimbare trebuie în primul rând să vină de la fiecare dintre noi, iar atunci când ne simțim prea mici pentru a aduce o schimbare sau de a avea un impact asupra lumii, trebuie doar să ne gândim cât de mic este acest virus care a reușit să schimbe lumea întreagă. „Toată lumea se gândește să schimbe lumea, nimeni nu se gândește să se schimbe pe el însuși" (Lev Tolstoi).

Referințe bibliografice:
Dalai Lama, "Citate Dalai Lama", consultat în 11 decembrie 2020, ora 19.00, https://booknation.ro/citate-dalai-lama/
Diderot, Denis "Citate despre fericire", consultat în 12 decembrie 2020, ora 20.00, https://booknation.ro/citate-despre-fericire/
Tolstoi, Lev Ovidius, „Citate despre schimbare", consultat în 15 decembrie 2020, ora 18.00, https://booknation.ro/citate-despre-schimbare/

Narcisa Patricia Paicu: *Ființă de la început la nesfârșit*

Motto : „Fiecare om este autorul propriei sale sănătăți sau boli." (Buddha)

Această temă mi-a stârnit un real interes deoarece îmi doresc să găsesc răspunsuri la o problemă de etică aplicată, controversată, care se referă la avort, la drepturile femeilor, dar și al fetușilor. În acest eseu voi face o prezentare a concepției profesoarei de filosofie Mary Anne Waren din SUA și a profesorului de filosofie Michale Tooley, de la Universitatea din Colorado, iar pe parcursul lucrării îmi voi prezenta punctul de vedere.

În ceea ce privește avortul, există două probleme importante: dreptul copilului de a se naște și dreptul mamei de a decide ce face cu propriul corp. Unii neurologi consideră că fetusul uman începe să aibă capacități senzitive rudimentare în trimestrul al doilea al sarcinii, când el se află într-un stadiu mai avansat, începe să devină o ființă, putând fi considerat, de atunci, o persoană.

Mary Anne Waren susține că: „Avorturile ar trebui permise pentru că interzicerea lor are consecințe nedorite,... femeile au dreptul moral de a alege avortul ...și fetusul nu este încă o persoană și deci nu are drept substanțial la viață."

Din punctul meu de vedere, nu cred că există o anumită perioadă a sarcinii în care fetusul se poate numi ființă sau nu. Eu cred că pe tot parcursul sarcinii acea entitate nu își schimbă statutul. El este din momentul conceperii un suflet în anumite stadii de dezvoltare.

În concepțiile tradiționaliste, avortul este un păcat, dar având în vedere că este o problemă complexă ce ține de diverse situații în care se află femeile nevoite să facă avort, trebuie analizat fiecare caz în mod individual. Nu putem generaliza această problemă deoarece nu vom putea înțelege niciodată pe deplin cauzele unei asemenea hotărâri.

Nu ne putem imagina ce se află în sufletul unei femei care a fost violată și este pusă în situația de a face sau nu avort. Din punct de vedere psihologic, aceea femeie va vedea întotdeauna în copilul ei doar trauma psihică și fizică pe care a trăit-o, iar copilul va fi privat de o viață normală.

Contrar concepțiilor tradiționaliste, există o teză elaborată de Tooley care răspunde la întrebarea: „Este fetusul o persoană, o ființă umană?"

Michale Tooley afirmă că fetusul nu este o persoană deoarece nu respectă principiul conștiinței de sine și nu are, prin urmare, dreptul la viață. El crede că avortul nu trebuie considerat un infanticid sau un act imoral deoarece aceste atribute presupun conceptul de persoană.

În primul rând, hotărârea de a face sau nu avort trebuie să revină femeilor. Chiar dacă ne închipuim că este ușor pentru ele, este de fapt o hotărâre devastatoare, cu consecințe emoționale, psihologice și morale.

Există medici în România care refuză să facă operații de avort, chiar dacă la noi în țară nu există o lege care să interzică acest lucru. Eu cred că în calea profesiei pe care și-au ales-o nu ar trebui să stea convingerile religioase.

Aducerea pe lume a unui copil este o decizie importantă ce implică responsabilitate, dar și multe schimbări majore în viață care sunt însoțite de stres și anxietate. Femeia trebuie să facă față unei alegeri dificile dacă se supune unei experiențe traumatizante sau alege să păstreze copilul. Sarcina poate fi împiedicată de obstacole economice, sociale, psihologice, genetice și medicale.

În al doilea rând, avortul provocat este o alegere dificilă pe care o femeie este nevoită să o ia și deseori își pune amprenta asupra stării sale psihice. Sentimentul de culpabilizare pe care aceasta îl trăiește duce la repercursiuni de natură psihologică și la depresii majore.

În cazul avortului spontan, cred că impactul psihologic este unul dramatic. Femeia poate suferi stări depresive și de izolare.

Avortul terapeutic are loc la indicația medicului și se realizează doar atunci când este vorba de o anomalie a fătului sau viața mamei este pusă în pericol.

În toate cazurile, femeia trebuie să treacă peste instinctul matern și peste atașamentul față de fătul nenăscut, iar această experiență devastatoare a avortului poate duce la grave probleme psihologice și chiar la suicid.

În urma avortului, femeia se confruntă cu un complex de simptome psihice cum ar fi: remușcare, vinovăție, tristețe, durere, sentiment de pierdere, depresie, care nu sunt altceva decât simptome ale sindromului post avort.

„Avortul este o cicatrice pe sufletul mamei care rămâne pe veșnicie.” (Dr. Ionel Cioată)

Referințe bibliografice:

www.citateortodoxe.ro , 06.12.2020, 20:40
www.ro.scribd.com , 06.12.2020, 19:20
www.medclub.eu , 06.12.2020, 20:00
www.digi24.ro , 06.12.2020, 19:40
www.filisofie.unibuc.ro , 06.12.2020, 20:30
www.viata-medicala.ro , 06.12.2020, 20:10
Tooley, Michale, *Probleme de etică aplicată*
Waren, Mary Anne, *Tratat de etică* (partea a 5-a: *Etică aplicată*, pag. 333)

Ramona-Nicoleta Paleu: *Pentru a fi cu adevărat fericiți, trebuie să trăim în prezent și să acceptăm că această dezordine ne caracterizează*

Deseori, stresul cotidian și dorința de a ne perfecționa viitorul ne fac să uităm cine suntem cu adevărat și ce ne dorim de fapt. Se poate întâmpla ca munca în exces să ne epuizeze și ajungem să fim nervoși, să ne distanțăm de persoanele dragi și să nu ne mai bucurăm de activitățile care ne făceau plăcere altădată. Conexiunile pe care le avem cu celelalte persoane sunt extrem de importante și nu conștientizăm acest lucru până nu le pierdem.

Epuizarea intelectuală atrage după ea și blocaje comportamentale, uitând să ne bucurăm de momentele frumoase. Emoțiile negative ne afectează deoarece sunt fizic conectate la corp prin sistemul endocrin, imunitar și nervos, iar „emoțiile neexprimate nu mor niciodată. Ele sunt îngropate de vii și vor reveni la suprafață, mai târziu, sub forme mult mai urâte.” (Sigmund Freud) Aceste manifestări ulterioare ale emoțiilor neexprimate, fie ele fizice sau psihice, pot fi tragice și de aceea este bine să le gestionam la timp. Prin gestionare, mă refer la a ne accepta emoțiile, la a sta și analiza ce ne provoacă aceste stări și care este, cu adevărat,

dorința noastră ce pare imposibil de a fi îndeplinită. Este important să ne analizăm trecutul, deoarece de multe ori avem impresia că știm motivul blocajelor noastre, adesea fiind vorba despre un anumit eveniment din prezent, dar trebuie verificat dacă nu cumva această reacție aparține durerii din trecut, iar întâmplările din prezent au doar un rol declanșator.

Ritmul alert în care trăim ne face să ne îndepărtăm de noi înșine și de cei dragi, petrecem mai mult timp la locul de muncă sau la școală decât acasă și intrăm într-o monotonie care ne accentuează gândurile negative.

Lucrurile s-au schimbat în ultimul an din cauza pandemiei de COVID-19 care ne-a influențat într-o măsură mai mică sau mai mare pe fiecare dintre noi. Nu mai avem voie să ne întâlnim în grupuri mari de persoane, nu se mai țin petreceri, iar școlile și facultățile s-au închis. Mulți dintre noi am privit inițial aceste restricții ca pe o oportunitate de a ne relaxa, de a putea petrece mai mult timp acasă în propria noastră liniște. În perioada în care am stat închiși în carantină, perioadă care pentru mine a venit ca o ușurare după un lung și obositor an terminal de liceu, am început să mă gândesc mai mult la lucrurile care îmi fac mie plăcere, la cum aș vrea să arate viața mea peste 10 ani, am început să îmi găsesc noi hobby-uri și am aflat de ce mă extenua atât de mult mersul zilnic la școală și la meditații sau alte activități extrașcolare cum ar fi orele de condus. Adevărul este că uitasem să mă relaxez. Nu programul încărcat era cel care îmi provoca o stare generală nefavorabilă, ci propriul meu mod de a percepe ce este în jurul meu. Stările interioare de conflict ne deformează realitatea, ducând la apariția de emoții negative și blocaje emoționale. Acum, după ceva timp, tuturor ne lipsește acea interacțiune fizică cu ceilalți pe care o aveam înainte și care, pe atunci, nu o apreciam.

Omul este o ființă socială, interacțiunile pe care le avem cu cei din jurul nostru fiind extrem de importante pentru starea generală de sănătate. Fie că unii suntem mai retrași, alții mai vorbăreți, toți suntem făcuți pentru a socializa cu alți oameni. „Din toate acestea se vede că statul este o instituție naturală şi că omul este din natură o ființă socială, pe când antisocialul din natură, nu din împrejurări ocazionale, este ori un supraom ori o fiară… Totodată, este clar de ce omul este o ființă mai socială decât orice albină şi orice ființă gregară; căci natura nu creează nimic fără scop. Însă grai are numai omul dintre toate vietățile.”(Aristotel) Astfel, un grup social restrâns sau izolarea de cei apropiați are implicații negative pentru sănătatea noastră.

Este fascinant cum omul pare a fi o ființă veșnic nemulțumită. Munca excesivă duce la epuizare care atrage după sine alte probleme și totuși, în lipsa acestei munci, simțim cum ne pierdem rostul. Pentru a fi veșnic mulțumiți, ar trebui să trăim într-un echilibru care este imposibil de atins. După cum spune biochimia,

organismele vii nu pot atinge un echilibru decât după moarte, iar oamenii, precum universul, tind să își mărească starea de dezordine. Pentru a fi cu adevărat fericiți, trebuie să trăim în prezent și să acceptăm că această dezordine ne caracterizează. Așa am ajuns la adevăratul meu Eu.

Referințe bibliografice:
https://respiro.ro/consiliere/articole/ce-se-intampla-cu-emotiile-negative-neexprimate consultat in data de 12.12.2020 , ora 17:30
https://psiholog-marinela-croitoru.ro/cum-putem-sa-ne-eliberam-din-blocajele-emotionale/ consultat in data de 12.12.2020, ora 18:15
https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/viziunea-lui-aristotel-despre-om-animalul - social consultat in data de 13.12.2020, ora 10:45
https://www.descopera.ro/stiinta/18410054-interactiunile-sociale-sunt-extrem-de-importante-pentru-sanatatea-noastra consultat in data de 13.12.2020, ora 11:30

Sorin Pandelea: *Nu mai sunt același om din luna martie a anului 2020*

Motto : „Libertatea individuală poate fi sacrificată pentru binele comun.”
(Răzvan Barta)

Nu există nicio îndoială cu privire la faptul că, cel puțin din punct de vedere mental, îngrădirea libertății de a ieși după propria voință din casă este un lucru care îi poate afecta pe cei mai mulți dintre noi. Carantina este adesea o experiență neplăcută pentru cei care sunt nevoiți să treacă prin ea. Separarea de cei dragi, pierderea libertății, incertitudinea cu privire la evoluția bolilor și plictiseala pot, ocazional, să producă efecte dramatice. Cu toate acestea, înțelegerea fenomenului este crucială în vederea depășirii cu bine a situației, iar spiritul civic trebuie să fie predominant în această ecuație. Însă, după cum se spune, niciodată nu este prea târziu. Sperăm, așadar, că trecând prin toate acestea, vom fi învățat o lecție importantă, cea a altruismului.

Un alt aspect pe care regret că nu l-am conștientizat mai repede este importanța discuțiilor de fiecare zi cu prietenii. Atunci când nu puteam ieși în oraș, când parcă eram blocați și în muncă, cea mai bună modalitate de a combate singurătatea ar fi fost contactul permanent cu prietenii și cu familia.

Am înțeles că a venit momentul să purtăm discuții de lungă durată, aprofundate, nu doar despre vreme și meniul zilei; că trebuie să-i contactăm pe cei

dragi care se simt și ei singuri, în special persoanele vârstnice, cum ar fi bunicii. După cum o spun și specialiștii, omul simte nevoia de a avea prieteni, de a face parte dintr-un grup. Marea majoritate a indivizilor nu ar putea să trăiască fără semeni. Cei care sunt expuși prea mult timp la izolare au șanse foarte mari să dezvolte tulburări psiho-emoționale și comportamentale.

Nu în ultimul rând, poate cea mai importantă lecție învățată în această perioadă, din păcate, pe propria piele, este să prețuiești și să te bucuri de ceea ce ai, înainte să fie prea târziu. La două săptămâni după intrarea la facultate, bunicul meu a murit în urma infectării cu acest virus, asociat cu alte complicații. Acel interval de 14 zile… ! Pot spune că nu am fost niciodată mai fericit și sper să mai pot ajunge la acel nivel, însă mi-am dat seama doar după plecarea bunicului. Am rămas cu învățătura de a prețui orice moment și de a fi fericit cu ce oferă acesta: oameni, locuri, gustul și mirosul clipei.

Dacă aș putea da un singur sfat unui cititor dornic de ascultare, ar fi acela de a se bucura din plin de prezența oamenilor din viața lui. Vă mulțumesc!

Referințe bibliografice:

Blogul domnului Răzvan Barta despre lecții de viață oferite de Covid-19, accesat la data de 14 decembrie, ora 19.30: https://www.avocatoo.ro/blog/covid/

Andreea-Maria Pârvu: *Încercările adolescenței*

Adolescența este o perioadă grea, confuză și complicată din viață. Fiecare persoană trece și experimentează diferit acest timp. Cred că tuturor ne-a fost greu să ne adaptăm, să acceptăm și să ne obișnuim cu transformările prin care am trecut. Acum au loc marile schimbări: de comportament, de perspectivă, experimentele inedite, cunoașterea de sine, alegerile mai mult sau mai puțin bune. Este o perioadă crucială când învățăm multe despre noi înșine și descoperim cine suntem cu adevărat.

Adolescenții trec prin momente dificile, în care așteptările și cerințele celorlalți sunt, de multe ori, mai ridicate decât compasiunea și înțelegerea lor. Astfel, adulții uită că și ei au trecut prin toate acestea: un timp în care nici ei nu știau ce e bine și ce nu, în care aveau nevoie de cineva să-i înțeleagă și să-i ajute, nu să îi critice și să îi judece constant. Vremea maturizării este aceea în care adolescenții, tinerii adulți, sunt încă tratați ca niște copii, dar toată lumea se așteaptă ca ei să se comporte ca niște adulți. De multe ori, părinții nu sunt foarte

utili din punctul de vedere al sprijinului psihologic. Aceștia tind să îi judece pe copiii lor, să nu le ofere înțelegerea și susținerea reale de care au nevoie. Deseori nici măcar nu le respectă opiniile sau dorințele, invadându-le intimitatea, tratându-i ca și cum ar fi încă niște copii mici, ale căror păreri sunt greșite sau nu contează, așteptându-se ca ceea ce ei le spun să fie luat mereu de bun, fără întrebări sau intervenții suplimentare pentru că ei sunt adulți și, întotdeauna, „știu mai bine".

Consider că toată lumea s-a simțit presată din mai multe părți atunci când a traversat adolescența. Această presiune își avea originea în așteptările și pretențiile celorlalți care, din păcate, nu coincideau cu ale lor.

Astfel, părinții așteptă un anumit comportament de la noi, școala are alte pretenții academice și comportamentale, iar prietenii au complet alte dorințe, iar adolescentul trebuie să le satisfacă pe toate, să se ridice la nivelul așteptărilor tuturor, așa încât să nu dezamăgească pe nimeni. Neștiind ce ne dorim cu adevărat și ce ne face bine, necunoscându-ne încă limitele și puterile sau dorințele, alegerea devine foarte grea și, de multe ori, apare riscul de a dezamăgi pe cineva. În astfel de momente, cred că marele dezamăgit este fiecare dintre noi, nu doar pentru că nu am reușit să-i mulțumim pe ceilalți, dar și pentru că, negândindu-ne la ceea ne dorim noi cu adevărat, nu atingem nici măcar nivelul propriilor așteptări.

Aceasta este o lecție care se învață în timp. Adolescenții a căror părere nu este cerută sau luată în considerare tind de multe ori să renunțe.

Cercurile în care se învârte un adolescent îl influențează enorm. Fiind curios, dorindu-și să experimenteze și să afle cât mai multe, adesea ajunge să părăsească acea cale de mijloc. Berea băută într-o vară la terasă se transformă în nenumăratele sticle băute de unul singur, o simplă țigară încercată în spatele blocului se transformă într-un pachet, drogul încercat de amuzament la o petrecere se transformă în adicția de care nu mai poate scăpa.

Acum, în perioada pandemiei, cum comunicarea a fost restricționată de toate măsurile impuse, adolescenții sunt nevoiți să-și împartă timpul cu un computer, devin tot puțin deschiși, refuză să vorbească despre ceea ce simt și cred, lucru mult prea puțin benefic.

În această perioadă confuză, grea, dar frumoasă, toată lumea are nevoie de oameni pe care să se poată baza. **Oameni.**

Sergiu-Andrei Neaga: *Această distanțare socială*

Această pandemie, o criză globală care nu a fost și încă nu este deloc simplu de gestionat, a luat întreaga lume pe nepregătite. Chiar dacă nu este primul obstacol medical prin care trece omenirea, iată că din nou am fost luați prin surprindere. Pot spune că acest ,,Covid-19" m-a învățat, sau mai bine zis mi-a dovedit cât de adevărată este vorba din popor ,,nu știi să prețuiești cu adevărat un anumit lucru până când nu l-ai pierdut".

Această distanțare socială aș spune că m-a afectat cel mai mult, în special în starea de urgență când am stat doar în casă. Ea m-a privat și pe mine și pe toți ceilalți care au fost în clasa a douăsprezecea de toate acele momente frumoase de ,,respiro" din timpul învățatului pentru examenul de bacalaureat sau pentru admiterea la facultate. Chiar dacă oricum era un an greu și încărcat, banchetul de absolvire, colindatul profesorilor cu ,,Gaudeamus Igitur" sau pozele de album erau niște momente unice în viață pe care, din păcate, nu le-am mai trăit. Cu toate acestea, sper ca generațiile viitoare să se poată bucura de ele. Dar, cum din tot răul iese și un lucru bun, pot spune că am fost ajutat de acest *timp în plus* și de care am profitat învățând pentru admitere.

În același timp, mi-a lipsit și încă îmi lipsește interacțiunea cu colegii, mai ales acum, în anul I, cu trecerea de la liceu la facultate, pas uriaș, atât din punct de vedere al modului de predare și al volumului de materie, cât și din punctul de vedere al colectivului, total nou pentru mine. Chiar dacă tehnologia ne ajută foarte mult și putem comunica atât prin mesaje cât și video, nu se poate compara cu interacțiunea pe care am fi avut-o față în față. Am avut ocazia să ne vedem și să ne cunoaștem cât de cât, odată cu relaxarea parțială a restricțiilor, când am ajuns fizic la universitate cu dosarele pentru înscriere. Din păcate, cum tot ce este frumos nu ține mult, următoarea zi am fost nevoiți să plecăm fiecare „pe la casa cui ne are", cum zicea bătrânul Creangă, și de atunci comunicăm doar în mediul online.

Un alt lucru de care nu mai avem parte, a cărui existență nu o observam până acum, este așa numita ,,normalitate". Înainte mergeam oriunde și puteam să fac orice aș fi vrut fără să mă gândesc prea mult. Acum, la aproape orice mișcare în afara casei, apar gânduri precum: ,,Oare este multă lume acolo?"/,,Să nu uit să iau masca cu mine!"/,,Să folosesc dezinfectant!" Această ,,normalitate" cred că lipsește foarte mult întregii lumi, nu doar mie și nu pot decât să sper, ca toți ceilalți, că totul va redeveni ,,normalul" știut, cât de curând.

Un aspect extrem de important este sănătatea. Acum cred că trebuie prețuită mai mult ca oricând și eu încerc cât de bine pot să mă feresc și să am grijă în tot ce fac pentru mine, dar mai ales pentru bunicii mei care au o vârstă și aparțin

unei categorii „vulnerabile” în fața acestui virus. Astfel, din grijă pentru ei, am ajuns la niște măsuri destul de radicale, după părerea mea, și anume faptul că nu mai stăm în aceeași cameră fără mască și am limitat contactul cu ei deoarece eu și părinții mei avem contact cel mai des cu exteriorul și, în cazul nefericit în care ajungem să întâlnim virusul, i-am expune.

Toată această perioadă, sigur, mi-a schimbat mie percepția asupra lumii în care trăiesc, dar și asupra propriei mele persoane. Lucruri pe care înainte le treceam cu vederea sau nu le luam în considerare, cea mai mare parte având legătură cu sănătatea, acum sunt prioritare și pot face diferența în lupta cu virusul, chiar dacă în cazul meu este vorba de prevenție. Astfel, am ajuns să dau dreptate vorbei din popor, prezentată în introducerea acestui eseu. Prețuiesc tot pentru că nimic nu vine de la sine.

Rareș Alexandru Pasăre: *Cu gândul la gripa spaniolă*

Tema aleasă de mine este de actualitate acum când întreaga planetă se zbate să găsească răspunsuri la o problemă cu care, probabil, s-a mai confruntat și altădată. Dacă luăm în considerare și alte astfel de perioade (*gripa spaniolă*, de exemplu), vom constata aproximativ aceleași probleme cu care ne confruntăm și azi.

Gripa spaniolă, considerată una dintre cele mai mari pandemii din istoria omenirii, este o gripă apărută în timpul Primului Război Mondial, asemănătoare, se pare, cu gripa aviară. Pe vremea aceea, virusul a răpus între 50 și 100 de milioane de oameni (statisticile erau mult mai rudimentare). De reținut este faptul că, în acea perioadă, populația mondială era mult mai mică decât cea din ziua de azi, ceea ce determină un impact mai mare asupra umanității. Dacă atunci au fost afectați mai mult tinerii și copiii, acum sunt afectate mai mult persoanele în vârstă, mai ales cele suferinde de diabet, hipertensiune, boli cardiovasculare sau alte boli cronice. Numai în India au murit aproape 17 milioane de oameni, iar în Insulele Fiji, în doar două săptămâni, a murit aproape 14% din populație. Atunci boala s-a răspândit din cauza mișcării masive de trupe, iar acum cauza ar putea fi libertatea de mișcare a tuturor. Însă trebuie să învățăm să trăim cu bolile pe care le acceptă organismul fiecăruia.

Perioada prin care trecem m-a învățat că nu putem trăi singuri și izolați, că avem nevoie de ceilalți, chiar dacă asta înseamnă să ne izolăm pentru o vreme. De asemenea, criza sanitară ne-a reconfirmat faptul că omul este o ființă socială, dependentă de relaționarea cu alte persoane, un adevăr științific bine cunoscut deja. Așadar, o țară nu poate fi tratată cu indiferență de celelalte, în ciuda pericolelor care iau amploare. Păreri pro sau contra izolării Chinei au existat, dacă luăm în

seamă unele zvonuri, conform cărora de acolo ar fi apărut virusul, însă nimic nu a fost confirmat. Teama de necunoscut este cea mai gravă problemă cu care ne confruntăm și, de aici, deciziile pot fi contradictorii, uneori grave și nedrepte.

Pe de o parte, izolarea numai a anumitor domenii de activitate a agravat percepția asupra gravității bolii în rândul oamenilor care nu au înțeles de ce nu au voie să meargă în anumite locuri sau de ce trebuie să țină seama de anumite reguli, dar pot folosi mijloacele de transport în comun, dacă se respectă distanțarea sau normele de protecție. În spitale este, de asemenea, restricționat accesul, dar totodată se interzice continuarea unui tratament în cazul celui infectat. Cei care au trăit mulți ani cu o boală, se confruntă acum cu o altă necunoscută, mai inhibitoare, care conduce spre o acutizare a stării de neliniște, de angoasă, de anxietate, pe care nu și-o poate explica, dar nici ceilalți nu reușesc să o facă. De aceea și ruptura dintre forțele responsabile de gestionare a crizei sanitare și populație (pentru care înțelegerea acestor probleme pare imposibilă) este inevitabilă, îngreunând suplimentar colaborarea dintre cele două.

Pe de altă parte, deși se insistă asupra respectării unor norme bine puse la dispoziția oricui, metodele prin care virusul se transmite sunt încă incomplet elucidate. Incertitudinea este sporită de faptul că un procent semnificativ din cei infectați sunt asimptomatici sau prezintă simptome comune cu ale gripei sezoniere, obișnuite. Cu toate că specialiștii recomandă măsuri de protecție, populația nu mai este dispusă la restricții, căci a ajuns la concluzia că virusul ucide, în general, numai dacă se adaugă și altor complicații. Și acest aspect a fost diferit înțeles în rândul popoarelor lumii, întrucât pretutindeni există oameni care acceptă tot ce li se spune, fără a încerca să-și explice totul în relație cu sine, precum și oameni îndoielnici, oameni care pot reacționa exact invers decât li se spune sau oameni cărora nu le pasă de ceilalți. În contextul globalizării, se caută soluții de către toți, însă realitatea este că fiecare țară și-ar dori să poată decide în ceea ce privește vaccinarea sau continuarea izolării.

Prin urmare, sănătatea este un concept perceput în mod diferit, în funcție de cultura fiecărui popor sau în funcție de disponibilitatea celor responsabili de gestionarea acesteia. Există țări în care accentul pus pe sănătatea fizică a oamenilor este atât de important, încât se recurge la măsuri extreme pentru a se ajunge la rezultatul statistic dorit. Dar există și țări unde terapiile tradiționale au o pondere mult mai mare în rândul oamenilor, unde cei bolnavi consideră că așa trebuie să li se întâmple, pe baza sorții stabilite de divinitate, iar factorii decidenți le respectă opinia.

Referințe bibliografice:

https://ro.wikipedia.org/wiki/COVID-19, 12.12.2020 00:00:07
https://ro.wikipedia.org/wiki/Grip%C4%83_spaniol%C4%83, 12.12.2020 00:01:57

Simona-Roxana Pațica: *Sensurile corpului uman, dincolo de știință*

Tema aleasă, interpretarea simbolică a diverselor părți componente ale corpului uman, mi-a trezit curiozitatea și mi-a confirmat, încă o dată, credința mea referitoare la valorile simbolice ale acestei lumi, cu omul în miezul său. Întotdeauna am avut o pasiune pentru simbol și o curiozitate de a parcurge acel drum neumblat către propria ființă.

Dincolo de anatomia fiecărei porțiuni a corpului omenesc, pe care știința a explicat-o și pentru care caută fără încetare noi răspunsuri, există și interpretări la nivel legendar, universal, omul fiind considerat un izvor cosmic de sensuri prin știința trupului și emoția sufletului. Corpului uman i-au fost atribuite semnificații încă din antichitate, responsabile pentru construirea de sensuri, prin ipoteze și legende, făurind și motivând culturile diversificate ale popoarelor, credințele și profețiile.

Filozofii antici numesc omul un microcosmos care, descifrat și ticluit, poate fi o carte deschisă despre univers. „Cunoaște-te pe tine însuți și vei afla universul și toate tainele sale" – era scris la intrarea în templul Delphi (1).

Omul a devenit el însuși un idol, fiind venerat, prin statuile prezente în templele străvechi, un soi de *manechin filozofic* cu inscripții ascunse. Putea fi deschis, analizat și interpretat, prin tot ce deținea: oase, organe, mușchi, nervi, vase etc.. Fiecare parte a *manechinului* avea astfel un simbol magic, iar organele interne erau considerate adevărate modele, cu ajutorul cărora se putea măsura lumea cunoscută și cea doar bănuită.

Apare, așadar, ideea celor trei centre: superior, median și inferior, pe care fiecare corp le cuprinde în sine, așa numitele centre ale lumii. Primul este asociat cu inima, organ dătător de viață, cu misteriosul său mecanism, situat între celelalte două. Cel de-al doilea, creierul uman, depozitar al cunoștințelor, transcede în sacru, în profan, făcând legătura între lumea oamenilor și cea divină, dumnezeiască. Al treilea centru, cel de jos, se suprapune organelor reproducătoare ale omului, sursa vieții. Acestea fiind date, se poate observa cum viața este transpusă diferit și izvorăște din cele trei microuniversuri, „mașinării" care se alimentează diferit.

Craniului, de exemplu, este văzut ca un sediu al tuturor cunoștințelor, al deciziilor și al percepțiilor, ce reprezintă însuși izvorul vieții, fiindu-i distribuite sensuri multiple în istoria omenirii. Cultura bambara întruchipează bărbatul prin patru centre, cel mai important fiind craniul, conducerea supremă, ultimele trei fiind distribuite în buric, la baza sternului și în sex. Populația Kore spune astfel:

„amintește despre întâia și ultima ploaie a anului, adunată în oale, ca apă cerească, purtând cu sine cele patru sensuri: oala este craniul, cu patru pietre de fulger ce materializează focul ceresc, expresia spiritului și a inteligenței lui Dumnezeu și avatarul său microcosmic, creierul uman, formă a omului cosmic și, asemenea lui, matrice a cunoașterii" (2).

Multe legende europene și asiatice propun citirea simbolică a craniului ca pe o transpunere a bolții cerești, o formă de continuare după moarte, făcând o paralelă între valorile macrocosmosului social și ale microcosmosului uman. Un astfel de exemplu este „în Grimnismal, (unde) craniul uriasului Ymir devine la moartea acestuia bolta cerului. Tot astfel, după Rig-Veda, bolta cerească este formată din craniul ființei primordiale. Din aceeași lege a analogiei, între microcosmosul uman și macrocosmosul natural, provin asimilările ochilor cu luminile cerești și ale creierului cu norii cerului."

În vânătoare, craniul este văzut ca vârful corpului, porțiunea cea mai înaltă, drept care i-a oferit adesea și rolul de trofeu.

Capul de mort (*Totenkopf*) de pe insigna trupelor naziste SS, reprezenta inhibarea și depășirea temerilor și a morții prin fidelitate absolută. Tatuarea pe antebrat a craniului era văzută ca o păcălire a morții. Semnul craniului cu două oase încrucișate, păstrat până în zilele noastre, se referă la otravă. De asemenea, același semn se regăsește și pe drapelurile piraților, însemnând moarte, timp pierdut, agresivitate, o viață de om condamnat mai devreme sau mai târziu la inevitabila moarte.

Simbol al puterii, al energiei vitale, craniul a fost folosit drept cupa din care marile personalități, de-a lungul vremilor, și-au sorbit băutura. Preoții și pontifii templelor îl foloseau ca pe un vas sacru, cu semnificația centrului esențial al trupului și al sufletului, craniul fiind depozitarul întregii ființe, purtător al amintirilor și al tuturor sentimentelor născute, trăite și resimțite. Orice invenție, creație sau idee este mai întâi trecută prin filtrul gândirii. Așa au luat naștere civilizațiile. Prin urmare, și centrul lumii se află în același loc, în creier, partea superioară a ființei, acolo unde se formează cuvântul.

„La început a fost Cuvântul" este referirea biblică asupra începuturilor omenirii, acel cuvânt ca o bucată de drum către sens, ca un vertij al ideii care dă naștere creației omului. Cuvântul a creat lumea și, prin urmare, omul s-a născut din cuvânt. Simbolurile sunt în sine cuvânt și tăcere, pentru că un simbol trebuie crezut, iar pentru credință este nevoie, de multe ori, de mai mult decât o sumă de cuvinte Pentru aceasta avem tăcerile. Cuvintele imaginează o lume, pe când tăcerile, o refac. „Credința este întotdeauna mai puternică decât știința", spune Umberto Eco în *Nu sperați că veți scăpa de cărți*.

Referințe bibliografice:
(1) Silvia Ursache, *Enciclopedia curioșilor*, 2012:256
(2) ,,Craniul-simbolism și prezentare", https://mythologica.ro/craniul-de-cristal/ consultat în 25 noiembrie 2020, ora 19:38,
(3) ,,Care este mesajul secret pictat de Michelangelo în Capela Sixtină din Roma?", http://www.descopera.ro/dnews/10699151-care-este-mesajul-secret-pictat-de-michelangelo-in-capela-sixtina-din-roma-galerie-foto consultat în 27 noiembrie 2020, ora 21:11
(4) ,,Omul vitruvian", consultat în 27 noiembrie 2020, 21:49, https://ro.wikipedia.org/wiki/Omul_Vitruvian

Paul-Alexandru Nedeianu: *Adolescența noastră și Pandemia, două crize în oglindă*

Consider că adolescența este cea mai frumoasă perioadă a vieții, dar totodată și perioada cu cele mai multe probleme în plan social și personal.

Am ales acest subiect pentru că sunt foarte aproape de acest prag, abia trecut.

Adolescența începe în jurul vârstei de 16 ani și se termină aproximativ la vârsta de 19 ani. În această perioadă au loc diferite evenimente care pot influența comportamentul și perspectiva tânărului asupra lumii. O mare parte dintre adolescenți ajung să își modifice comportamentul în funcție de cercul de prieteni pe care îl dobândesc (de obicei, la școală). Datorită acestui anturaj, adolescentul are ocazia de a descoperi primii prieteni sau prima iubire. Totodată acest anturaj poate fi unul prost, iar daca părinții nu observă acest lucru la timp, *copilul* lor poate să ajungă foarte ușor pe un drum greșit.

În această perioadă tânărul devine treptat mai independent de familie și se maturizează din toate punctele de vedere. Majoritatea oamenilor consideră că adolescența este o perioadă plină de diferite conflicte: stres, conflicte interioare și rebeliune. Este complet adevărat ca unii adolescenți denotă un comportament îngrijorător, dar acest lucru nu duce de obicei la apariția unor probleme permanente. Tot în această perioadă tinerii testează pentru prima dată alcoolul sau tutunul, însă nu toți ajung să dezvolte o dependență și nu ajung în postura de a deveni delicvenți. De obicei, majoritatea adolescenților se confruntă cu un număr de probleme ridicate ce țin de efectele personale și sociale ale schimbărilor fizice.

Adesea, problemele unui adult în devenire provin din modul de gândire pe care acesta îl are. Fiecare adolescent este unic în felul lui, acest fapt este concretizat prin vestimentație, comportament și gândire. Majoritatea tinerilor consideră că modul lor de a vedea lumea este cel mai corect și nimeni nu-i poate contrazice.

O mulțime de conflicte între adulți și adolescenți se nasc acum. E nevoie de multă răbdare și de multă experiență ca *focarele* să se stingă și să nu lase cicatrici viitoare.

Șerban-Zlatomir Miclăuș: *Din lecțiile pandemiei – Întoarcerea la sine*

„Toate problemele umanității provin din incapacitatea omului de a sta în tăcere, singur în camera sa", spunea Blaise Pascal în lucrarea *Pensées*.

Am ales să încep cu acest citat nu dintr-un motiv pur estetic, ci pentru că aceste cuvinte reflectă într-o manieră foarte directă și elegantă situația în care ne aflăm în momentul actual.

Acum, când scriu aceste rânduri, singur în camera mea, omenirea se află într-un scenariu deloc inedit, dacă ar fi să ne raportăm la istoria noastră, chiar și din ultimii 100 de ani. Pandemiile nu sunt un eveniment nou pentru umanitate, însă de fiecare dată reușesc să dezvăluie și să reflecteze fațete ale societății în care trăim și ale firii noastre omenești. Mai specific, legătura pe care o au pandemiile cu dezvoltarea socio-economico-culturală și tehnologică a omenirii în momentul producerii acestora naște scenarii și situații demne de analiză și care ar trebui să ducă la introspecție.

Sa luăm, spre exemplu, cazul ciumei bubonice din secolul al XIV-lea. În momentul acela, umanitatea se afla la finele Evului Mediu, o perioadă de subzistență, războaie și sărăcie, în care dezvoltarea culturală nu era o prioritate, iar tehnicile medicale precum și tehnologia și aparatura erau inexistente sau primitive. Ciuma bubonică a dezvăluit omenirii starea mizeră în care se afla, iar pentru noi cei din prezent, impactul pe care îl are o populație needucată în chestiuni de igienă, dar, mai ales, importanța pe care o au tehnicile medicale moderne, sistemele de sănătate și educația sanitară. Lecții pragmatice pentru o epocă în care nu era loc decât pentru pragmatism, în care gândul omului era departe de noțiuni metafizice de introspecție întru auto-cunoaștere, sau sensibilizat de condiția umană generală.

Cazul pe care îl prezintă pandemia în timpurile noastre moderne este unul interesant. Dacă în trecut aveam de învățat de la pandemii, lecții, în principal, despre igienă, sanitarizare și dezvoltare economică, problemele pe care le ridică astăzi COVID-19 sunt cu totul altele, mult mai greu de abordat și de identificat. Mai mult decât atât, efectul combinației dintre dezvoltarea socio-economico-culturală și tehnologică și contextul pandemiei este radical diferit de oricare altă situație similară din istorie. Pentru prima oară, un eveniment de anvergură globală ce a schimbat viețile a miliarde de oameni și a cauzat practic frânarea economiei mondiale ne afectează astăzi nu doar colectiv, ci ca indivizi, unici și independenți cel puțin la fel de mult.

Iată de ce am ales să încep cu acele câteva cuvinte ale lui Pascal. În realitatea cotidiană, omul și-a însușit extrem de puternic caracteristica de animal social. Acest atribut care le-a permis strămoșilor noștri să se apere și să evolueze într-un mod mai sigur și eficient a devenit o parte esențială a funcționării noastre normale din punct de vedere psiho-social. În momentul de față, cel mai mare avantaj metafizic pe care îl are specia umană, anume abilitatea de a forma relații, comunități, de a se folosi de contactul social pentru a supraviețui și prospera, a devenit cea mai mare slăbiciune a noastră. Pentru cei mai mulți dintre noi, contactul social a devenit o necesitate, iar pentru alți câțiva, o chestiune de dependență.

O consecință majoră a dezvoltării noastre ca specie pe plan tehnologic, și prin aceasta mă refer la noțiunea de globalizare și la toate sistemele care ne permit astăzi să accesam cu lejeritatea unei simple apăsări de buton cele mai îndepărtate regiuni ale globului, este aceea că am început să ne pierdem individualitatea. În combinație cu nevoia noastră de contact social, acest fapt creează o problemă reală pentru om ca individ, întrucât acesta devine incapabil de a se mai percepe pe sine ca o entitate unică și separată de toate grupurile și comunitățile din care face parte.

Fac prin aceasta un îndemn la introspecție și încurajez cititorul să se gândească pentru câteva clipe la momentul în care s-a perceput pe sine ca fiind o entitate separată de grupul de prieteni, colegii de serviciu, personalul instituției din care face parte etc. . Este foarte posibil ca rezultatul să vă surprindă.

Criza majoră a acestei pandemii este una a individului și a individualității. Adevărata provocare pe care ne-o prezintă contextul actual este aceea a singurătății, aceea de a petrece timp în confortul caselor și camerelor noastre, în tăcere și solitudine. Cuvintele lui Pascal reverberează peste tot în jurul nostru, fiind chiar repetate în nenumărate rânduri la televizor și radio, prin îndemnul autorităților și a cadrelor medicale de a sta cât mai mult izolați în casele noastre.

În încheiere, doresc să îndemn cititorul la a înfrunta într-o manieră cât mai stoică aceste vremuri cu care ne confruntăm, și de a se bucura pe deplin de ocazia care i-a fost oferită de progresul tehnologic, anume aceea de a ne putea susține izolarea prin munca în domeniul online, și prin aceasta, de a profita la maximum de oportunitatea de a petrece prețios timp de introspecție asupra propriei noastre condiții și individualități.

Diana Laura Pașca: *Trădarea de sine*

Vreau să-mi amintesc exact perioada când a început să se schimbe totul.

Era martie și ploua, tocmai ce venisem de la pregătire. Mi-am pornit telefonul și peste tot era aceeași știre: școlile vor fi închise până după sărbătorirea Paștelui. Eram atât de fericită ! Am deschis imediat și televizorul să văd dacă e adevărat. Mă simțeam atât de obosită, aveam tezele, simulările pentru bacalaureat, simularea pentru medicină și apoi bacalaureatul, urmat de admitere!

La scurt timp a fost introdusă și starea de urgență. Din acel moment lucrurile au început să ia o altă întorsătură. Am început să conștientizez cu adevărat ce se întâmplă și m-am speriat. M-am interiorizat și nu mai comunicam. Am fost obișnuită, sau mai bine zis, m-am învățat să nu arăt frica și să par puternică de fiecare dată. De data aceasta, fiind ceva atât de nou, nu am știut cum să reacționez altfel decât închizându-mă în mine. Nu îmi plăcuse niciodată să comunic foarte clar ceea ce se întâmpla cu mine. Simțeam că nimeni din jurul meu nu merită „norul ploios" pe care eu l-aș fi proiectat deasupra lor, hrănindu-le probabil și mai tare starea de neliniște sau de frică. Simțeam că eu mă descurc cel mai bine cu emoțiile mai puțin plăcute și că nimeni, niciodată nu ar trebui să le simtă, pentru că doar eu le meritam.

Ușor, am împins oamenii în afara sferei mele fără să mă gândesc prea mult. Mă încărcasem de tot felul de povești de la niște oameni care nici nu mă privesc în ochii când mă salută. Am început, de fapt, să-mi aranjez din nou viața. Nu știam ce-mi place să fac, nu aveam hobby-uri, aveam atât de mult timp la dispoziție și nu aveam ce să fac cu el. Eram doar dependentă emoțional de anumite persoane, cu traume încă nevindecate și, pe deasupra, cu frica că nu voi reuși să intru la facultate. Eram un haos total. Nu aveam deloc încredere în mine, în ceea ce pot să fac, mă subestimam adesea și mă pregăteam pentru eșec. Mă gândeam tot timpul că mai bine ești surprins decât să fii dezamăgit și, fără să știu, proiectam asta asupra

mea. Chiar dacă putea ieși bine, eu cu mintea mea o făceam să iasă rău. Îi valorificam mult pe alții. Fiind cu toții închiși în casă, problemele mele cu mine se agravau. Devenise dureros. Zilele erau toate la fel: mă trezeam și stăteam în pat ore întregi, iar din când în când mă surprindeam concentrându-mă pe lucruri total lipsite de sens.

Situația nu putea rămâne la fel la nesfârșit. Totul merge, iar eu stau în loc!? Pentru ce mă pedepsesc? Am încercat cu pași mici să rezolv puțin situația, gândind: „am muncit atât, nu pot abandona acum!" Primul pas și cel mai greu, a fost să găsesc motivația să mă ridic din pat și să mă pun la birou. Mi-am organizat lucrurile de pe birou pentru că, după cum spune și mama mea: „dezordinea sau ordinea reflectă sănătatea mintală". Mi-am dus la sfârșit primul obiectiv și am fost atât de mândră de asta! După atâta timp reușisem să-mi mențin atenția foarte mult asupra unui lucru.

Zilele au continuat să curgă, sentimentul de nevinovăție dispărea încet. După mult timp am început să simt puțin că-mi recapăt controlul și că nu mai las rutina sau obiceiurile proaste să o facă pentru mine. Mi-am dat seama că mă simt bine și am început să caut înăuntrul meu și alte motive de bucurie. Și nu doar atât, ci să încerc să îmi permit să fiu eu, să-mi ordonez și să-mi vindec neliniștile, pentru că acum era timpul. Aruncând scurt o privire în trecutul meu, nu mult îndepărtat, văzusem că nu-mi oferisem eu însămi timp pentru mine. Am descoperit puterea cuvântului, puterea afirmaților pozitive, am avut timp să verific teoria lor și să învăț în continuare că stilul meu de viață și modul în care vorbesc cu mine afectează toată lumea mea. Mi-am dat seama că sunt mai puternică decât aș fi crezut vreodată!

Datorită acestei perioade, am putut să mă scot la întâlnire. Să mă privesc, să mă ascult și să mă admir. Și, cel mai important, să văd puterea din mine. Să mă iert total, să iert orice versiune a mea pe care am supărat-o vreodată și să conștientizez faptul că orice gândesc pot transpune ușor în realitate.

M-am întâlnit pe mine, o persoană puternică. Aceasta este realitatea mea.